



BUDAKESZIERDŐ • CSILLEBÉRC • FARKASRÉT • FARKASVÖLGY • ISTENHEGY • JÁNOSHEGY • KISSVÁBHEGY • KRISZTINAVÁROS • KÜTVÖLGY  
MAGASÚT • MÁRTONHEGY • NÉMETVÖLGY • ORBÁNHEGY • SASHEGY • SVÁBHEGY • SZÉCHENYIHEGY • VIRÁNYOS • ZUGLIGET

## Elkészült a Normafa-rehabilitáció Natura 2000-es hatásvizsgálata

Bemutatta az önkormányzat annak a másfél éven át zajló átfogó hatásvizsgálatnak az eredményét, amely összegzi, hogy a Normafa rehabilitációjával kapcsolatos elképzelések milyen hatást gyakorolnának a területen található értékes állat- és növényvilágra. A természetvédelmi vizsgálatra épülő megvalósíthatósági tanulmányt néhány hét múlva ismerhetjük meg, a konkrét tervekről pedig várhatóan április végén dönthetünk egy helyi népszavazás keretében.

„2013 szeptemberében alkotott törvényt az Országgyűlés a Normafa mintegy 350 hektáros területének rehabilitációjáról, büszkék vagyunk arra, hogy ennek feladatát, felelősségét önkormányzatunkra bízták” – ismertette a kerület polgármestere a Natura 2000-es hatásvizsgálat elindításának háttérét. Pokorni Zoltán elmondta: miután természetvédelmi területről van szó, az önkormányzat egy független, közeli két vegetációs cikluson átívelő

hatásvizsgálatot indított el, amely arra ad választ, hogy az Európai Unió rendkívül szigorú környezetvédelmi szabályozásával összhangban mi valósítható meg a területen.

A polgármester hangsúlyozta, a most közzétett hatásvizsgálat nem az önkormányzat konkrét, a Normafa fejlesztését célzó terveit tartalmazza, hanem a törvényben megfogalmazott lehetőségeket vizsgálja abból a szempontból, hogy milyen hatással bírnának a környezetre a különböző elemek. Kitért rá, hogy a dokumentumban minden olyan lehetőséget megvizsgáltak, amit a törvény lehetővé tett volna – mint például egy hosszú, új szakaszokkal bővülő, ülőlifttel kiszolgált sípálya, nyári bobbpálya, valamint egy új libegő építése –, azonban az elmúlt másfél év egyeztetései és a



Megmenekülhet a csikos boglárka

vizsgálat eredményei nem támogatják az ilyen jellegű túlzó, a környezetet károsítását valószínűsítő elképzeléseket. Hozzátette, hogy új sportcentrum, nagy kiterjedésű, új építésű épületek létrehozását sem támogatja az önkormányzat.

Musicz László, a Natura 2000-es hatásvizsgálat projektvezetője kiemelte, hogy a Normafa rehabilitációjának szükségességét az olyan körülmények is különösen fontosá teszik, mint például a Magyarországon csak itt élő csikos boglárka rendkívül aggasztó helyzete, a lepkefaj ugyanis gyakorlatilag a kipusztulás szélére sodródott. Gyakorlatilag a Normafa-projekt lehet az, ami a huszonegyedik órában megmentheti a fajt, amennyiben sikerül elindítani a Harang-völgy és a Normafa-lejtő gyepterületeinek rehabilitációját és egy helyes kezelési gyakorlatot. A projektvezető úgy vélte: a Normafa környékére ma jellemző konfliktusok jelentős része felszámolható a rehabilitáció révén egy szabályozott és jól átgondolt területhasználat segítségével, azonban a Natura 2000-es vizsgálat sem



Musicz László, Pokorni Zoltán és Mikó Gergely a hatásvizsgálat bemutatásán

támogat túlzó, a Normafa környezetébe jelentősen beavatkozó fejlesztési terveket.

Pokorni Zoltán hangsúlyozta, hogy a vizsgálati eredmények alapján az önkormányzat megvalósíthatónak látja a pusztulófélben lévő műemlék épületek felújítását, új funkciókkal való megtöltését. Kiemelt feladatnak tekintik továbbá a parkolás és a közlekedés szabályozását, a Libegő felső végállomásának

rendbetételét és a Jánoshegyi út felújítását. Javaslatként felmerült a Normafától lejjebb fekvő területeken kisebb parkolók létrehozása és a tömegközlekedés fejlesztése, például a fogaskerékű útvonalának meghosszabbítása, elektromos buszok üzembe állítása.

A polgármester hozzátette, hogy az előkészítő munka tovább folytatódik, a következő állomás a Natura 2000-es hatásvizsgálat

és a civil egyeztetések alapján készülő megvalósíthatósági tanulmány, amelyet néhány hét múlva mutatnak be a nagyközönségnek. Így, a konkrét tervek megismerése után kerülhet sor a helyi népszavazásra várhatóan április végén.

d.

■ A Natura 2000-es hatástanulmány teljes egészében letölthető a [www.normafa.info](http://www.normafa.info) oldalról.

## A turistautak többsége ismét járható

Hetek óta naponta húsz-harminc ember dolgozik a Normafa térségében, hogy megtisztítsa a jegesedés miatt járhatatlanná vált turistautakat. Az intenzív munkának köszönhetően a kerület kezelésében lévő erdőterületeken az utak többsége már járható, a fenntartó intézmény vezetője azonban továbbra is fokozott óvatosságra inti a látogatókat.

A december eleji jegesedés miatt az önkormányzat kezelésében lévő teljes, több mint 300 hektáros erdőterület károsodott a Normafa térségében. Szinte mindegyik fának sérült a koronája, szerencsére ugyanakkor az állomány legnagyobb része túlélte a

Az intézményvezető elmondta, hogy a jegesedést követően azonnal megkezdtek a kidőlt fák, leszakadt ágak miatt járhatatlanná vált turista- és erdészeti utak megtisztítását, az ünnepek kivételével hetek óta majdnem minden nap húsz-harminc ember dolgozik a helyszínen. Eddig több mint 11 kilométernyi utat tettek járhatóvá, illetve 11 hektáros területen – a legfrekvenciáltabb utak, pihenőhelyek mellett, valamint a síelésre, szánkózásra használt lejtők környezetében – végeztek veszélyelhárítási munkákat.

Az utak mentén felhalmozott nagyobb rönköket elszállítják, míg a kisebb darabokat felaprítják, az aprítékot pedig elterítik a talajon. Az igazgató hangsúlyozta: nem tervezik a teljes erdőterület megtisztítását, a turistaforga-



Az utak mentén lévő rönköket, ágakat a szakemberek felaprítják...

többsége járhatóvá vált, ezért a hatóság feloldotta a tilalmat. Mikó Gergely arra kérte a sportolókat, kirándulókat, hogy továbbra is fokozott óvatossággal közlekedjenek a területen, ne térjenek le a kijelölt turistautakról. Az erdő a vonatkozó törvény értelmében kizárólag saját felelősségre látogatható – nemcsak most, hanem az év bármely szakában.

Az elmúlt napokban hó lepte be a Normafát. A korábbi gyakorlatnak megfelelően a sízők a síhajtól induló lejtőket, a szánkósok pedig az Anna-rétet és környékét használhatják. A balesetek elkerülése érdekében a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény a fentiek betartására kéri a síelőket és a szánkózókat is.



A jégkár nemcsak az erdőben, hanem a lakóterületeken is sok gondot okozott, a kidőlt fák, lezuhant ágak, leszakadt vezetékek miatt december első napjaiban számos út járhatatlanná vált a kerület magasabban fekvő részein. A nagy erővel végzett veszélyelhárítási munkáknak köszönhetően néhány napon belül minden utat meg tudtak nyitni a forga-

lom előtt, de a közterületek tisztítása még jelenleg is tart.

Torma László kertész műszaki ellenőr, a polgármesteri hivatal városfejlesztési irodájának munkatársa elmondta, hogy az utak mentén felhalmozott ágak, gallyak eltávolítása és ledarálása az óriási mennyiség miatt rendkívül időigényes feladatot jelent. A Széchenyi-hegy túlnyomó részén mostanra végeztek a munkálataikkal, és a Svábhegy számos utcáját is rendbe tették már. Jelenleg a Normafa, az Ózike, az Evertke és a Melinda úton dolgoznak, hamarosan pedig a lejjebb fekvő utak takarítása következik.

A közterületek megtisztításán mindennap húsz-huszonöt ember dolgozik, az önkormányzat és társaságainak munkáját park-fenntartó cégek segítik. Az önkormányzat egy nagy teljesítményű darálógépet vásárolt a munkálatok hatékonyságának növelése érdekében.

A jégkár által érintett Svábhegyi Bölcsöde, a Normafa és az Ózike úti óvoda, valamint a Jókai iskola kertjét már rendbe tették. Ahol szükséges volt, a veszélyessé vált ágakat alpinista segítségével távolították el a fákról.

k.

## Szeretet és szolgálat

A kerületi lakosok és az önkormányzati dolgozók ruhaadományából összeállított csomagokat adott át a rászorulóknak Müller Csaba, a polgármesteri hivatal népjóléti irodájának vezetője a Magyar Máltai Szeretetszolgálat Feszty Árpád utcai melegedőjében az ünnepek előtt. A hideg napokon telt házzal működő éjszakai és nappali melegedőhelyre rendszerint karácsonykor érkezik a legtöbb adomány.

„Önkormányzatunknak hosszú évekre visszanyúló kapcsolata van a szeretetszolgálattal – mondta el lapunknak Müller Csaba. – Ez részben a nappali melegedő támogatását jelenti, részben azt a rehabilitációs programot, amelybe néhány évvel ezelőtt kezdtünk bele közösen. Az önkormányzat pénzrel támogatja tizenöt ember lakhatását, munkába állását, de ennél is fontosabb, hogy szociális munkásokat állítunk melléjük, akik a mindennapi nehézségek közepette próbálnak segíteni nekik immár két éve. Van olyan köztük, akinek már sikerült újra a saját lábára állnia.”

A XII. kerület vezetői azok közé tartoznak, akik egész évben odafigyelnek a szeretetszolgálat munkájára, és folyamatosan igyekeznek segíteni – emelte ki Vecsei Miklós, a Magyar Máltai Szeretetszolgálat alelnöke. „A rehabilitáció nyilván

egészen mást jelent egy két elemi végzett ember és egy utcára került orvos számára – magyarázta. – A nyomorúság fontos fokmérője, amikor elvesznek a célok, amikor már csak a mai napra koncentrálnak valaki. Ilyenkor a szenvedés csillapítása a legfontosabb feladatunk. A hideg napokon pedig az elsődleges cél, hogy túléljék az éjszakákat még azok is, akik valami miatt nem fogadják el az ellátásunkat.”

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat munkatársai, azon túl, hogy fűtött térel, alvóhelyel, étellel, ruhával igyekeznek pótolni az elvesztett otthon melegét, a legfontosabbat mégis a szeretetükkel, megértésükkel adják a hajléktalanná válók számára. Az ott jártunkkor a portán szolgálatot teljesítő szociális munkást saját bevallása szerint a gondviselés vezette erre a feladatra.

„Adódott egy helyzet az életemben, ami váltásra készített – mesélte. – Ekkor jött a lehetőség, jelentkeztem egy hirdetésre; utóbb derült ki, hogy a Magyar Máltai Szeretetszolgálat adta fel. Eljöttem, és itt ragadtam... Szeretet nélkül nem lehetne végezni ezt a munkát, ismerni kell az embereket, és mindenkiel a maga természetén szerint bábni. Ha abban tudunk segíteni, hogy a mai napjuk jobb legyen, mint a tegnapi, akkor már nem reménytelen az erőfeszítésünk.”

Juhász Zsófia



...az aprítékot pedig elterítik a talajon

megpróbáltatást – számolt be a rendkívüli káresemény következményeiről Mikó Gergely, a Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény igazgatója. A legtöbb fa a fenyvesekben dőlt ki, ez azonban természetvédelmi szempontból nem jelent komoly problémát, hiszen a tájidegen feketeenyő helyén ismét őshonos tölgyet, bükköt lehet majd elültetni.

lom által nem érintett részeken a helyükön hagyják a legtöbb leszakadt faágat. Hasonlóan járnak el a Pilis Parkerdő Zrt. által kezelt erdőkben is, ahol szintén nagyon sok kárt okozott a jegesedés.

A kirándulók biztonsága érdekében egy hónapon át nem volt látogatható a Normafa, január elejére azonban az utak döntő



Nagy segítséget jelentenek a hegyvidékiek által gyűjtött adományok

# „Tűzoltóeskünk alapján végezzük munkánkat”

December legelején, amikor a jéggel dermedt fák leszakadt ágai miatt megállt az élet a hegyen, nemcsak az időjárás volt rendkívüli, hanem az összefogás is a gyors veszély- és kárelhárítás érdekében szerveződött civilek és szakemberek között. A munkálzatokat koordináló válságstáb oszlopos tagja volt Varga Ferenc tűzoltó dandártábornok, a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság vezetője, aki interjújában elmondta, mi mindent tettek néhány nap alatt a Normafa környékén élők biztonságáért. Az igazgató a katasztrófavédelem elmúlt évben végzett egyéb feladatairól is beszélt.

■ *A Hegyvidék felső részén élők számára nem mindennapi helyzetet jelentett az a jégkár, amelynek nyomai még most is megdöbbenő látványt nyújtanak sok helyütt. A katasztrófavédelem fővárosi szervezete vezetőjeként hogyan élte meg a másfél hónappal ezelőtti eseményeket?*

– December elsején reggel érkezett az első jelzés, miszerint faág szakadt rá egy személyautó-

ra. A helyszínre érkező tűzoltóegység jelezte, hogy nem egyedi esetről, hanem nagyobb erőket igénylő helyzetről van szó. A II. kerületi Hivatásos Tűzoltó-parancsnokság parancsnoka a helyszínre vonult. A körülmények folyamatosan ónos eső miatt fokozatosan romlottak, kora délutánra a jég súlya alatt már tömegesen törték és dőltek a fák. A Normafánál történő közlekedés életveszélyessé vált. Első beavatkozásaink során harminchét embert, köztük harmincgyermeket mentettünk ki egy erdei hotelből. A kialakult helyzet kezelése érdekében a Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóságon (FKI) Operatív Törzset állítottunk fel, s a Jókai Klubban a Helyszíni Operatív Törzs is megkezdte működését az önkormányzat és a társszervek együttműködésével. A területre vezető utakat le kellett zárni. Legfontosabb feladatként a Normafa körzetében található oktatási intézményekben lévő gyerekek kimenekítését, az ott dolgozók biztonságos hazajutását és a területen lakók otthonukba jutásának biztosítását határoztuk meg. A tűzoltóink, az erdészet munkatársai és az önkéntes szervezetek tagjai megkezdték a veszélyt jelentő fák vágását, az úttestre dőlt fatörzsek eltávolítását. Az FKF Zrt. hőkékkel takarította a törmelék-

az utakról, egyben elvégezte a síkosságmentesítést is. A gyerekeket – tűzoltói biztosítás mellett – az önkormányzat buszokkal biztonságos helyre szállította, ahol átadta őket a szülőknél. Kora este terjesztettük a fő célkitűzéseket. Az Eötvös út és a Magas út járhatóvá vált; a területen továbbra is korlátozni kellett a közlekedést, de a Normafán élők hazatérhettek. A következő két napon a jég súlya alatt továbbra is törték le faágak, leszakítva az elektromos vezetékeket. A mentőerők folyamatos munkájukkal biztosították az utak járhatóságát és az elektromos vezetékekre dőlt, azt veszélyeztető faágak eltávolításával az ELMŰ szakembereinek az áramszolgáltatás helyreállítását. A terület lakói számára a Jókai iskolában befogadóhelyet nyitott az önkormányzat, ahol december 1-jén tizenöt, 2-án öt, 3-án pedig három fő kérte elhelyezését. A káresetek tömeges felszámolása ugyan december 5-re megtörtént, de még december 10-ig dolgoztunk a leszakadt ágak okozta károk elhárításán. A december 1. és 5. közötti időszakban az FKI hivatásos tűzoltói és az önkéntes egységeket több mint száz káresethez riasztották. Egy riasztás során az egységek több káresetet is felszámoltak a területen. Összesen 413 tűzoltó vett részt a mun-



A Helyszíni Operatív Törzs a Jókai Klubban (középen Varga Ferenc tűzoltó dandártábornok)

kálzatokban, 29 gépjárműfecsken-dővel dolgoztunk folyamatosan a helyszínen.

■ *A számok alapján óriási munkát végeztek néhány nap alatt a kerületben. Mit lehet tudni a múlt évi teljesítményéről?*

– Tavaly 414 riasztást kaptunk a XII. kerület területéről, ebből 272 műszaki mentés és 172 tüzeset volt. A riasztások nagy része lakóingatlanokhoz kapcsolódik, de meglehetősen sok a közúti baleset is. Jelentős tüzeset szerencsére nem történt 2014-ben. Itt, a Hegyvidéken folyamatosan ellenőrzés alatt tartjuk a partfalomlás vagy -csúszás veszélye miatt azokat a helyszíneket, amelyek a Bányakapitányúság nyilvántartásában szerepelnek. A múlt évben egy esetben fordult elő felszínmozgás, ez azonban nem veszélyeztette a lakosságot.

■ *Korábban szigorú ellenőrzéseket helyeztek kilátásba a társasbázisnál a tűzvédelmi szabályok betartása érdekében. Tapasztaltak szabálytalanságokat?*

– Közérdekű bejelentések kivizsgálása során ellenőriztünk lakóházakat a kerületben. Előfordult, hogy szabálytalanságokat tapasztaltunk, két esetben tűzvédelmi bírságot kellett ki-

szabnunk. Mindkét alkalommal éghető anyagokat tároltak a menekülési útvonalakon. A katasztrófavédelem 2014-ben hatósági jogkört kapott a kéményseprőipari közszolgáltatással kapcsolatban. A Hegyvidéken 158 esetben kellett megtiltunk életveszélyes égéstermék-elvezető használatát. Sajnos gyakran előfordul, hogy a kéményseprők nem tudnak bejutni a lakásokba, hogy megvizsgálják az égéstermék-elvezetőket, pedig kötelező a kémények rendszeres ellenőrzése szakemberrel. Fontos tudni, hogy a háztartási tüzelőberendezések és a hozzájuk kapcsolódó kémények használatából fakadó problémákat, köztük a szén-monoxid-mérgezés veszélyét jelentősen csökkenti a rendszeres időközönként végzett ellenőrzés.

■ *Gyakoriak a Hegyvidéken a szén-monoxid-mérgezéses esetek?*

– A múlt évben az Észak-budai Katasztrófavédelmi Kirendeltség illetékességi területén huszonnégy szén-monoxid-szivárgás történt, amiből a XII. kerületben négy esethez kellett vonulniuk a tűzoltóknak. 2015 első napjaiban csak Észak-Budán két szén-monoxid-szivárgáshoz riasztották a katasztrófavédelmet, az egyik a XII.

kerületben történt. Soha nem szabad elzárni a szellőzőnyílásokat, a lakást gyakran kell szellőztetni, és érdemes szakküldetből beszerezni szén-monoxid-érzékelő készüléket. Mérgezés gyanúja esetén – indokolatlan fejfájás, hányinger, szédülés, rosszullét olyan ingatlanban, ahol nyílt égésterű kazán üzemel – az elsődleges lépések után (gáz elzárása, szellőztetés) a katasztrófavédelmet kell hívni a 105-ös vagy a 112-es segélyhívó telefonszámon, szükség esetén pedig a mentőket.

■ *Karácsony előtt az önkormányzat jutalmakat adott át a legkiválóbb tűzoltóknak, akik a jégkármentesítés során is nagy-szerűen helytálltak. Mit jelent dolgozóik számára a kerület támogatása?*

– A támogatás kiemelkedő jelentőséggel bír nemcsak az anyagi, hanem az erkölcsi elismerés miatt is. Azt szoktuk mondani, hogy a tűzoltóeskünk alapján végezzük munkánkat, hátat vagy ellenszolgáltatást nem várunk cserébe. De a legnagyobb elismerés számunkra azok köszönete, akiknek a védelmére felesküdtünk. Ezt szimbolizálja a kerületi lakosokat, állampolgárokat képviselő önkormányzat jutalma. Köszönjük!

K. D.



Összesen több mint hatszáz káresethez riasztották a tűzoltókat december első napjaiban

Előző lapszámunkban Pokorni Zoltán polgármester kérésére közöltük a hegyvidéki veszélyhelyzettel kapcsolatos többnapos megfeszített munkában részt vevők névsorát. A Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság hivatásos tűzoltói és önkéntesei akkor kimaradtak, nem véletlenül: a kármentési munkálatok legnagyobb részét ők végezték el, így megérdemlik, hogy külön kiemelve jelenjen meg mindnyájuk neve. Köszönet az áldozatkészségükért!

**Fővárosi Katasztrófavédelmi Igazgatóság:** Ágoston Gergely tű. főtörzsőr., Andresz Csaba tű. szds., Appl János tű. főtörzsőr., Argyelán László tű. törzsőr., Babucs Péter tű. hdgy., Bajzát László tű. törzsőr., Bak Béla tű. főtörzsőr., Barbola Viktor tű. főtörzsőr., Bencsik Ottó tű. főtörzsőr., Bereczky Csaba tű. főtörzsőr., Berki Ervin tű. őrm., Bernáth Gábor tű. főtörzsőr., Bodor Viktor tű. zts., Cimbalek Kornél tű. törzsőr., Csehi Kornél tű. törzsőr., Csendes Gábor tű. zls., Csíkzentmihályi Bence tű. törzsőr., Csontos Ferenc tű. törzsőr., Csorba Attila tű. szds., Czinege László tű. hdgy., Déri Gábor tű. főtörzsőr., Dorosy Zoltán tű. törzsőr., Er-

dei Tamás tű. őrm., Fodor Ferenc tű. törzsőr., Gallus Béla tű. őrm., Gávai Lajos tű. főtörzsőr., Gedeon Roland tű. őrm., Gilau Sándor tű. zts., Greksa Tamás tű. törzsőr., Gudor István tű. alezr., Gulácsi Gyula tű. zls., Gyurovics László tű. főtörzsőr., Hattinger Krisztián tű. törzsőr., Havai Róbert tű. zls., Havasi Zoltán tű. főtörzsőr., Hédei Péter tű. zls., Hodos Gábor tű. zls., Horváth Géza tű. főtörzsőr., Horváth Zsolt tű. főtörzszls., Ispán Tamás tű. zls., Jancsa Attila tű. főtörzsőr., Jónás Csaba tű. törzsőr., Juhász Attila tű. törzsőr., Juhász László tű. főtörzsőr., Katz Arnold tű. zls., Kerese Máté Pál tű. törzsőr., Kirch Norbert tű. főtörzszls., Kiripolszki János tű. főtörzsőr., Kiss Péter tű. főtörzsőr., Kodrucz Norbert tű. zls., Kolozsi Péter tű. fhdgy., Kovács Csaba tű. törzsőr., Kovács Zsolt tű. törzsőr., Krupa János tű. főtörzsőr., Kulcsár Gábor tű. törzsőr., Kun Tamás tű. törzsőr., Lack József Csaba tű. főtörzsőr., Lányi András Miklós tű. zls., Lugosi András tű. hdgy., Majkó Róbert tű. őrgy., Mátravölgyi Jenő tű. főtörzsőr., Mayer Zoltán tű. zls., Mészáros Sándor tű. főtörzsőr., Mészáros Tamás Őrtó tű. zls., Miskolczi Gergely tű. főtörzsőr., Molnár János Norbert tű. zls., Nagy Péter tű. törzsőr., Noszkay János tű. főtörzsőr., Ochsenfeld Gá-

bor tű. zls., Ochsenfeld László tű. főtörzsőr., Orbán Rudolf tű. főtörzsőr., Pataki Ernő tű. főtörzsőr., Pázmándi Péter tű. őrm., Petrás Krisztián tű. őrm., Pirisi Tibor tű. őrgy., Rácz Judit tű. őrm., Sallai István tű. törzsőr., Séber Balázs tű. őrm.,

Szuki Károly tű. főtörzsőr., Szűcs János tű. zls., Szűcs Norbert tű. törzsőr., Tomka Péter tű. törzsőr., Valencsik Csaba tű. törzszls., Váradai Roland tű. főtörzszls., Vári Tamás tű. zls., Vay Geregye Áron tű. fhdgy., Venczel Tóbiás tű. törzsőr., Ve-

Zsolt tű. alezr., Bodoki József tű. hdgy., Berhidai Ákos tű. főtörzsőr., Bajusz Gábor tű. törzsőr., Pinkóczi Tamás tű. főtörzsőr., Borbás György tű. törzsőr., Szűcs Balázs tű. főtörzsőr., Kukucska Attila tű. fhdgy., Kiss Gergő tű. főtörzs-



FOTÓ: SÁRKÁZ/ÖRÖGY

Sebők Péter tű. hdgy., Somogyi Roland tű. főtörzsőr., Stocker Balázs tű. zls., Szabó Ádám tű. törzsőr., Szabó Ferenc tű. fhdgy., Szakács Attila tű. zls., Szilágyi Dávid tű. törzsőr., Szuki András tű. törzsőr.,

res Péter tű. alezr., Visontai Ádám tű. őrm., Vitkóczy István tű. főtörzsőr., Vörös Tamás tű. törzszls., Wittmann Péter tű. zls., Zajác Csongor tű. törzsőr., Zeller Csaba tű. őrm., Zsombók Dániel tű. törzsőr., Danyi

őrm., Hadnagy Zoltán tű. főtörzsőr., Váradai Norbert tű. főtörzsőr., Tárnok Dávid tű. őrm., Molnár Zsolt tű. főtörzsőr., Szepesi Tamás tű. törzsőr., Pál Gábor tű. főtörzsőr., Pálincás Gábor tű. főtörzsőr.,

Krizsán Lajos tű. törzsőr., id. Krizsán Lajos tű. törzszls., Túróczi Róbert tű. törzsőr., Dinyes László tű. törzsőr., Melicher Antal tű. főtörzsőr., Muth Péter Patrik tű. főtörzsőr., Tasi Gábor tű. főtörzsőr., Petrányi Bálint tű. őrm., Győre Attila tű. hdgy., Csapó György őrgy., Tóth Károly István főtörzszls., Hajdu László főtörzsőr., Radnyán László főtörzsőr., Csordás József törzszls., Szabadi Károly törzsőr., Pul József főtörzsőr., Jenei Zoltán szds., Lászlóffy Csaba főtörzsőr., Dunst Károly főtörzsőr., Holcmüller Antal főtörzsőr., Szűcs Dóra hdgy., Sándor Barna zls., Kempf Tamás őrm., Dupcsik Pál főtörzsőr., Farkas István törzsőr., Fülöp Tibor alezr., Margita László alezr., Molnár Attila törzszls., Keményvári Balázs főtörzsőr., Fejér Attila törzsőr., Erdős László zls., Vince Róbert főtörzsőr., Szabó Zsolt főtörzszls., Engi Lajos zls., Kiss Zoltán főtörzsőr., Gál Péter főtörzsőr., Nyéki István főtörzsőr., László Attila főtörzsőr., Acsai Sándor főtörzszls., Óz Attila főtörzsőr., Kovács Pál főtörzsőr., Horváth Szabolcs zls., Tóth József őrgy., Jurás-Pálincás Gábor főtörzsőr., Pintér Dániel főtörzsőr., Darnyik Dániel főtörzsőr., Szedlák Attila főtörzsőr., Mílu Gergő főtörzsőr., Horváth György törzszls., Lantos

József örgy., Cserekléi József fő-törzsőrm., Kuchen Dániel őrm., Mészáros Dénes fő-törzsőrm., Salk Balázs törzsőrm., Melegh Csaba törzsőrm., Dudás Csaba fő-törzsőrm., Pintér Tibor zls., Lami András őrm., Toma Árpád fő-törzsőrm., Rizsák Károly törzsőrm., Dénes Tamás törzsőrm., Mészáros Norbert zls., Horváth Csaba őrm., Szerencsés István fő-

Tamás tű. fhdgy., Szabó Zs. Attila tű. zls., Horváth András tű. alezr., Oszkai Szabolcs tű. szds., Poszmik Ádám tű. örgy., Miterli János tű. szds., Németh Krisztián tű. fhdgy., Deák Ferenc tű. fő-törzszls., Beliczay József tű. zls., Várdai Zoltán tű. zls., Turtsányi Sándor tű. zls., Igaz-Dansky Tamás tű. zls., Balatincz Balázs tű. zls., Tőkés Sándor tű. örgy., De-

Péceli Tamás tű. őrm., Till Ferenc tű. fő-törzsőrm., Juhász István tű. fő-törzsőrm., Világi Tamás tű. fő-törzsőrm., Magyar Endre tű. fő-törzsőrm., Varga András tű. fő-törzsőrm., Kiss Károly tű. törzszls., Havasi Tibor tű. fő-törzsőrm., Sinkó Flórián tű. zls., Csupor József tű. zls., Pap Sándor tű. zls., Borbély László tű. fő-törzsőrm., Kanyó Ferenc

Király Tamás tű. törzsőrm., Lévai Kálmán tű. zls., Mánya József tű. fő-törzsőrm., Halasi István tű. törzszls., Gombár András tű. fő-törzsőrm., Máté Zoltán tű. törzsőrm., Galambos G. Ferenc tű. törzsőrm., Tóth Árpád tű. fő-törzszls., Tóth István tű. fő-törzsőrm., Rácz József tű. zls., Szási Gábor tű. törzsőrm., Kardos Zoltán tű. törzsőrm., Braun József tű. zls., Csurscs Dávid tű. zls., Demetrovics Attila tű. fő-törzsőrm., Karanovics Ede tű. zls., Moharos Attila tű. fő-törzsőrm., Benkó Miklós tű. fő-törzsőrm., Kovács Béla tű. fő-törzsőrm., Bartha Sándor tű. zls., Molnár Mihály tű. zls., Bagyinszki József tű. fő-törzsőrm., Kronecker Gábor tű. törzsőrm., Vázsonyi László tű. fő-törzsőrm., Urbán Attila tű. fő-törzszls., Somogyi Szabina tű. fhdgy., Puskás Iván fő-törzszls., Péter Attila fő-törzsőrm., Vadász Boldizsár őrm., Kolumbán András fő-törzszls., Horváth János törzszls., Bartha Bence őrm., Vezér Pál Attila fő-törzsőrm., Chrobacsinszky Zoltán hdyg., Barabás Gábor zls., Dávid László fő-törzszls., Csuka Zoltán törzszls., Fajt Ákos fő-törzsőrm., Tisza Gergely törzsőrm., Rácz Krisztián szds., Mihancsa Sándor fő-törzsőrm., Szekeres Péter Zoltán fő-törzsőrm., Sovák Roland törzsőrm., Szabó Ferenc fő-törzszls., Horváth Zsolt fő-törzsőrm., Nemeshegyi Tamás fhdgy., Halász Tibor törzszls., Ligeti Zoltán zls., Dávid Csaba fő-törzsőrm., Pechnyó Gergely zls., Veress Imre zls., Gulyás Attila fő-törzsőrm., Csávas Imre törzsőrm., Varga László



FOTO: PIR

törzszls., Petrányi Sándor hdyg., Fekécs Zoltán fő-törzsőrm., Kiss Attila zls., Farkas László fő-törzsőrm., Szvitek Péter fő-törzsőrm., Kecskés János fő-törzsőrm., Zajtai György fő-törzszls., Pellek Attila fő-törzsőrm., Simon János törzsőrm., Janovics György törzszls., Huszár Norbert fő-törzsőrm., Herczeg Mihály fő-törzsőrm., Tóth Lajos zls., Szabó Péter törzsőrm., Pásztor László tű. fhdgy., Máté Csaba tű. fő-törzsőrm., Győrfári Zoltán tű. fő-törzsőrm., Krajcsovics Vilmos tű. fő-törzsőrm., Horváth Tamás Zsolt tű. törzsőrm., Borbély Attila tű. fő-törzsőrm., Bóros László tű. törzsőrm., Bíró Levente tű. fő-törzsőrm., Pesti József tű. fő-törzsőrm., Galamb Viktor tű. fő-törzszls., Brindza Zsolt tű. fő-törzsőrm., Apostagi Sámuel tű. törzsőrm., Winkler Csaba tű. fő-törzsőrm., Takács Mihály tű. fő-törzsőrm., Farkas László tű. fő-törzsőrm., Tüzes Krisztián tű. fő-törzsőrm., Totterveich János tű. fő-törzsőrm., Bécsi Attila tű. fő-törzsőrm., Németh Zsolt tű. fő-törzsőrm., Koch Róbert tű. fő-törzsőrm., Bartha Tamás tű. fő-törzsőrm., Visnyei Tamás László tű. törzsőrm., Fózer György tű. fő-törzsőrm., Tüske Bálint tű. fő-törzsőrm., Juhász István tű. fő-törzsőrm., Szerencsés József tű. fő-törzsőrm., Ster Csaba tű. fhdgy., Kovács János tű. fő-törzsőrm., Klement Gábor tű. törzszls., Szipola Benjámin tű. őrm., Koncz Norbert tű. szds., Szabó Krisztián tű. fhdgy., Szabó Hajnalka tű. hdyg., Nyíri László András tű. zls., Gerga Attila tű. hdyg., Budai Krisztián tű. törzszls., Csopak Tamás tű. zls., Klement Attila tű. fhdgy., Varga

meter László tű. szds., Telekes Sándor tű. fhdgy., Németh Péter tű. zls., Németh István tű. zls., Kovács Péter tű. zls., Sipos Zoltán tű. zls., Szabó Sándor tű. zls., Balázs József tű. alezr., Boronyai István tű. szds., Tápai Zoltán tű. fő-törzsőrm., Bisztrán Zoltán tű. alezr., Novák Mihály tű. fő-törzsőrm., Jenei Zoltán tű. szds., Dunszt Károly tű. fő-törzsőrm., Lászlóffy Csaba tű. fő-törzsőrm., Holczmüller Antal tű. fő-törzsőrm., Busch Ferenc tű. szds., Erdész Attila tű. fő-törzsőrm., Görgényi Szabolcs tű. törzsőrm., Szabados Zoltán tű. törzsőrm., Szakács Péter Ervin tű. fő-törzsőrm., Szabó Gábor tű. fő-törzsőrm., Erdőhegyi János tű. törzszls., Vass Attila tű. fő-törzsőrm., Varga Attila Krisztián tű. őrm., Domak Zoltán tű. fő-törzsőrm., Gyurin Miklós tű. zls., Kaluz Róbert tű. fő-törzsőrm., Marton Csaba tű. fő-törzszls., Dudás Béla tű. fő-törzsőrm., Vernicz Ferenc tű. zls., Mózes Attila tű. törzsőrm., Szijártó Zoltán tű. zls., Bárányos Barnabás tű. törzszls., Winkler Sándor tű. fő-törzszls., Korponai István tű. fő-törzsőrm., Beh Gábor tű. törzsőrm., Józsa Zoltán tű. törzsőrm., Pilter Attila tű. fő-törzsőrm., Szabó Rafael tű. fő-törzsőrm., Fekete Dániel tű. zls., Kovács Sándor tű. fő-törzsőrm., Iván Péter tű. fő-törzsőrm., Városi Sándor tű. zls., Szöllősi Ferenc tű. fő-törzszls., Győrfi Szilárd tű. fő-törzsőrm.,

tű. alezrd., Nagy Béla tű. örgy., Varga Ferenc tű. dandártábornok, Csepregi Péter tű. örgy., Markos Zoltán tű. ezrd., Holes István tű. fhdgy., dr. Góra Zoltán tű. dandártábornok, Csallóközi Csaba tű. alezrd., Palotai Zs. Gábor tű. ezrd., Kazinczi Ferenc tű. alezrd., Rubint Csaba tű. örgy., Loós Zoltán tű. alezrd., Gávriss Attila tű. törzszls., Csapó



FOTO: SZABÓ KRISZTIÁN

Attila tű. fő-törzsőrm., Keskeny Zsolt tű. fő-törzsőrm., Németh Tamás tű. fő-törzsőrm., Mihályi Attila tű. hdyg., Szárok Zsolt tű. törzsőrm., Nagy Imre tű. fhdgy., Kazsimér Zsolt tű. fő-törzsőrm., Mede Márton tű. törzsőrm., Szabó János tű. törzsőrm., Bárczi Attila tű. fhdgy., Konkoly Zoltán tű. fő-törzsőrm., Juhász Norbert tű. törzsőrm., Puskás Norbert tű. fő-törzsőrm., Kovács Zoltán tű. alezr., Bacsa Attila tű. fhdgy.

Attila tű. fő-törzsőrm., Keskeny Zsolt tű. fő-törzsőrm., Németh Tamás tű. fő-törzsőrm., Mihályi Attila tű. hdyg., Szárok Zsolt tű. törzsőrm., Nagy Imre tű. fhdgy., Kazsimér Zsolt tű. fő-törzsőrm., Mede Márton tű. törzsőrm., Szabó János tű. törzsőrm., Bárczi Attila tű. fhdgy., Konkoly Zoltán tű. fő-törzsőrm., Juhász Norbert tű. törzsőrm., Puskás Norbert tű. fő-törzsőrm., Kovács Zoltán tű. alezr., Bacsa Attila tű. fhdgy.

**Rózsadomb ÖTE:** Virág Gábor, Pintér István, Farkas Gergely elnök, Bácsváry Péter, Bekó Dénes, Rozsos Zsolt, Bencsik Ottó tű. fő-törzsőrm., Csontos Ferenc Zoltán tű. törzsőrm.

**Wolf ÖTE:** Kiss Attila tű. fő-törzsőrm., Varga Miklós elnök-helyettes, Göblyös János ÖTE-tag, Orosz Tibor elnök

**Pesthidegkút ÖTE:** András Márton, Horváth Gyula pkh., Kelemen Zsolt elnök-pkh., Kópházi András, Kovács Gergely, Purger Tamás, Juhász László

**Zugló ÖTE:** Breuer Barnabás, Balog Krisztián, Hegedűs László, Kovács György, Vágó Tibor, Való Viktor dr. pkh.

**BÖME KECS:** Verőcei Attila, Gyurkó Gábor, Détár István, Szűcs Gábor

## Kiváló tűzoltókat jutalmaztak

Karácsony előtt tűzoltókat jutalmazott a Hegyvidéki Önkormányzat. A december eleji jégkármentesítés során is nagyszerűen helytálló szakembereknek Pokorni Zoltán polgármester és Váci János alpolgármester köszönte meg egész éves munkájukat.

„Az önkormányzat minden évben igyekszik támogatást nyújtani a Hegyvidéken szolgálatot teljesítő tűzoltóknak, a katasztrófavédelem munkatársainak. Véletlen, hogy a mostani jutalmazást megelőzte egy rendkívüli esemény, a kerület felső részét sújtó jégkár, melynek során gyors

delmi Igazgatóság vezetője. Az igazgató kiemelte, hogy a jegesedés miatti veszélyelhárítással kapcsolatban kiválóan tudtak együttműködni az önkormányzattal, példaértékű volt a közös munka. Megjegyezte: a Hegyvidéki Önkormányzat évről évre jelentős támogatást nyújt a tűzoltóságnak, 2003 óta közel 70 millió forintot kaptak a dolgozók jutalmazására, valamint az infrastrukturális körülmények javítására.

A Hegyvidéken végzett kiemelkedő munkájáért az Észak-Budai Katasztrófavédelmi Kirendeltség alá tartozó II. kerületi Hivatásos Tűzoltó-parancsnok-



A polgármester köszöntötte a tűzoltókat

és szakszerű segítséget kaptak az érintett lakók a hatóságok részéről – mondta el Pokorni Zoltán a Budakeszi úti tűzoltó-parancsnokság épületében rendezett ünnepségen. A polgármester hozzátette: a szakemberek a kármentesítés során nehéz körülmények között végeztek áldozatkész munkát, amiért mindannyian köszönettel tartozunk nekik.

„Nem várunk hálát a munkánkért, de nincs annál nagyobb elismerés, mint amikor azoktól kapunk köszönetet, akiknek a védelmére esküzt tettünk” – jelentette ki Varga Ferenc tűzoltó dandártábornok, a Fővárosi Katasztrófavé-

ság részéről tizenhat, míg a parancsnokság égisze alatt működő Budavári Katasztrófavédelmi Őrs állományából kilenc tűzoltó összesen kétféle millió forint jutalmat vehetett át az önkormányzat közrendvédelmi közalapítványának közreműködésével. A parancsnokság tavaly egymillió forint támogatást is kapott a kerülettel a munkakörülmények javítására: az ebből vásárolt anyagok felhasználásával a tűzoltók saját kezűleg, társadalmi munkában újjitottak fel egy öltözőt, egy mosdót és egy tantermet a Budakeszi úti laktanyában.

d.

## Indokolt a fokozott elővigyázatosság

Néhány hét alatt több mint 400 kilométer turistautat tisztítottak meg a Pilisi Parkerdő Zrt. munkatársai a december eleji természeti katasztrófát követően. Ismét elérhető a Budakeszi Vadaspark, az összes budapesti kilátó, a Gödöllői

mentesítéssel, a Pilisi Parkerdő Zrt. arra kéri a kirándulókat, hogy ne térjenek le a turistautakról. A folyamatos kármentesítés miatt a turistautak mellett is számítani kell munkagépek közlekedésére, ami szintén a szokásosnál na-



Már a Budakeszi Vadaspark is biztonságosan látogatható

Arborétum, a Som-hegyi, a Kőhegyi, a Fekete-hegyi és a Vaskapu Menedékház, a Mogyoró-hegy térsége, a Boldog Özséb-kilátó és a Csergező Pál-kilátó. Bár a megnyitott útvonalak biztonságosságát továbbra is indokolt: a jégkárrel sújtott területeken, különösen szelesebb időben, előfordulhat, hogy a letört, de a fákon fennakadt ágak az ösvényekre zuhanhatnak. Mivel a Pilis, a Visegrádi- és a Gödöllői-dombság erdeinek belső részén egyelőre nem végeztek a kár-

gyobb körülmények között követel az erdőjáróktól. A Hegyvidékhez közel eső területek közül továbbra sem lehet használni a Szépjuhász né-Budakeszi út és a Korányi kórház parkolója közti piros kereszt jelzésű, a Korányi kórház buszmegállója és Jánoshegyi út közötti sárga kereszt jelzésű, valamint részlegesen a Szépjuhász né-Erzsébet-kilátó közötti piros sáv jelzésű turistautakat. A már látogatható turistautak folyamatosan frissülő listája a [www.parkerdo.hu/latogathato](http://www.parkerdo.hu/latogathato) oldalon olvasható.

(–os)



FOTO: SZABÓ KRISZTIÁN

## Átvette az önkormányzat a termelői piacokat

Az idei évtől az önkormányzat cége, a HÁGÓ Kft. szervezi a hegyvidéki termelői piacokat. A társaság vezetője, Fekete Gyula lapunknak elmondta: azért döntött az önkormányzat a feladat átvételével, mert a helyszín biztosításán túl eddig semmilyen beleszólása nem volt abba, hogy a termelői piacok hogyan – például

kormányzat tervei szerint a közeljövőben újabb helyszínnel bővülne a hegyvidéki termelői piac, de a megfelelő helyről és árusítási napról egyelőre még nem született döntés. A városmajori templomnál, a plébánia területén működő piac szervezője változatlanul a Szövetség az Élő Tiszáért Egyesület, amelynek tagjai hét-



Keddenként továbbra is a polgármesteri hivatal mellett zajlik az árusítás

milyen árukínálattal, arculattal – működjenek. Az ügyvezető igazgató hangsúlyozta: szeretnék, ha a piacokon rendszeresen árusító, a hegyvidékiek által kedvelt termékek továbbra is jelen lennének terményeikkel, és elősegítenék azt is, hogy újabb östermelők hozzák el portékáikat, s így bővíljen a termékpaletta.

Az árusítás eddigi helyszínei nem változnak, tehát keddenként a polgármesteri hivatal épülete melletti kis téren, szerdánként a Pogany és a Fodor utca találkozásánál, csütörtökönként a Szent János Kórház előtt, péntekenként pedig a svábhegyi Diana parkban várják a környéken élőket. Az ön-

főn, szerdán és pénteken települnek ki termékeikkel.

Fekete Gyula arról is beszélt, hogy a termelői piacok rendezett összképe érdekében a jövőben egységes standokat alakítanának ki. Közösségi események szervezése is szerepel a tervek között: összel például, amikor a szőlő megjelenik a standokon, mustkészítéssel, szüreti programokkal tennék pezsgőbbé a piacnapokat.

■ *A hegyvidéki termelői piacok működésével kapcsolatban Nemes Réka, a HÁGÓ Kft. munkatársa várja a vásárlók kérdéseit, javaslatait. Telefonszáma: 06/70-420-4189.*

## Toborzás a kapitányságon

Mintegy ötven érettségi előtt álló fiatal látogatott el a hegyvidéki rendőrkapitányságon rendezett toborzónapra, amelyen XII., valamint II. és III. kerületi rendőrök, továbbá a BRFK központi egységeinek munkatársai mutatják be tevékenységüket.

A rendőrség felépítéséről Székássy Zoltán rendőr alezre-

nyomatvétel kellékeit. Az akciófilmekből jól ismert puskákat, pisztolyokat is megvizsgálhatták a fiatalok, akik ha kérték, felügyelet mellett kézbe is foghatták a fegyvereket.

Ez utóbbi lehetőséggel főként a fiúk éltek, ugyanakkor a tömegoszlathoz használt védőfelszerelés a lányok fantáziáját is meg-



Meglepő módon nem csak a fiúk érdeklődnek a rendőri munka iránt

des, a kerületi kapitányság hivatalvezetője adott átfogó képet előadásában. Szólt egyebek közt arról, milyen feladatai vannak a közterületeken szolgálatot teljesítő egyenruhásoknak, továbbá mi menten végeznek a bűnügyi területen dolgozóknak. Hangsúlyozta: aki felvételt nyer a rendőrképzésre, egy év után próbaidős rendőrként dolgozhat, és utána is sok tanulnivalót nyújt számára ez a pálya.

A diákok találkoztak a rendőrség különböző szerveitől érkező szakemberekkel, akik a munkájukról meséltek, valamint bemutatták néhány érdekesebb technikai eszközüket, például az ujje-

mozgatta. Közülük többen is felvették a marcona megjelenésű kölcsönző védőmellényt és rohamsisakot, s elszántan kezükbe szorították a rohamrendőrök nélkülözhetetlen munkaeszközét, a tonfát és a plexipajzsot.

A toborzónap célját a kerületi kapitányság január 1-jével kinevezett új vezetője, Segyevi Zoltán rendőr alezredes foglalta össze lapunknak. Mint mondta, a fiatalok nem ismerik eléggé a rendőrség munkáját, ezért szükség van arra, hogy izgalmas programokkal szélesítsék látókörüket és felkelték érdeklődésüket a rendőri pálya iránt.

### BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 31/2014. (XII. 12.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE A 2014. ÉVI TÉLI IGAZGATÁSI SZÜNET ELRENDELÉSÉRŐL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében meghatározott eredeti jogalkotói hatáskörében, a közszolgálati tisztviselőkről szóló 2011. évi CXCV. törvény 232. § (3) bekezdésében meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

#### 1. §

A rendelet hatálya Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatalban (a továbbiakban: Hivatal) foglalkoztatott köztisztviselőkre, ügykezelőkre és munkavállalókra terjed ki.

#### 2. §

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a Hivatalban 2014. december 23. napjától 2014. december 31. napjáig (összesen 4 munkanap) téli igazgatási szünetet rendel el.

#### 3. §

A téli igazgatási szünet időtartama alatt a Hivatalban a folyamatos feladatellátás és a zavartalan ügymenet biztosítása érdekében ügyeletet kell tartani. Az igazgatási szünet elrendelése a Hegyvidéki Rendészet munkarendjét nem érinti.

#### 4. §

Ez a rendelet a kihirdetést követő napon lép hatályba, és 2015. január 1-jén hatályát veszti.

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella sk. jegyző

Pokorni Zoltán sk. polgármester

### BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 32/2014. (XII. 16.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI POLGÁRMESTERI HIVATAL KÖZTISZTVISELŐINEK KÖZSZOLGÁLATI JOGVISZONYÁVAL ÖSSZEFÜGGŐ EGYES KÉRDÉSEKRŐL SZÓLÓ 4/2014. (III. 4.) BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a közszolgálati tisztviselőkről szóló 2011. évi CXCV. törvény 237. §-ában kapott felhatalmazás alapján, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés a) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

#### 1. §

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Polgármesteri Hivatal köztisztviselőinek közszolgálati jogviszonyával összefüggő egyes kérdésekről szóló 4/2014. (III. 4.) Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testületének önkormányzati rendelete (a továbbiakban: Ör.) 5. § (1) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

„(1) A köztisztviselő részére

- az általa adósként, adóstársként hitelintézettől vagy korábbi munkáltatótól lakáscélú felhasználásra felvett hitel visszafizetéséhez, törlesztéséhez, a hitelhez kapcsolódó más kötelezettségek megfizetéséhez a személyi jövedelemadóról szóló 1995. évi CXVII. törvény 1. melléklet 2.7 pontjában foglaltak szerinti, vissza nem térítendő, adómentes munkáltatói lakáscélú támogatás,
- illetményelőleg,
- képzési, továbbképzési, nyelvtanulási támogatás, valamint
- közei hozzátartozója halála esetén temetési segély biztosítható.”

#### 2. §

Ez a rendelet 2015. április 1-jén lép hatályba.

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella sk. jegyző

Pokorni Zoltán sk. polgármester

### BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 33/2014. (XII. 16.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT TULAJDONÁBAN ÁLLÓ KÖZTERÜLETEK HASZNÁLATÁRÓL SZÓLÓ 10/2013. (III. 4.) BUDAPEST XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETE RENDELETÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében meghatározott eredeti jogalkotói hatáskörében, a Magyarország helyi önkormányzatairól szóló 2011. évi CLXXXIX. törvény 23. § (5) bekezdés 2. pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

#### 1. §

Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat tulajdonában álló közterületek használatáról szóló 10/2013. (III. 4.) Budapest XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete rendeletének (a továbbiakban: Ör.) 4. § (2) bekezdés k) pontja helyébe a következő rendelkezés lép:

(Közterület-használati hozzájárulást kell beszerezni.)

„k) fénykép-, televízió-, videó- és hangfelvétel készítéséhez, ha az a közterület rendeltetésszerű használatát 30 percnél hosszabb ideig, vagy 15 m<sup>2</sup> alapterületnél nagyobb mértékben akadályozza, kivéve a mozgóképről szóló 2004. évi II. törvény szerinti közterületi filmforgatást;”

#### 2. §

Az Ör. 15. § (5) bekezdése helyébe a következő rendelkezés lép:

- „(5) Azzal szemben, aki közterületet hozzájárulás nélkül, vagy a hozzájárulásban foglaltaktól eltérően, illetve a (4) bekezdésben meghatározott módon használ, az – a tényleges használat időtartamára és területére – az e rendeletben meghatározott használati díj a) háromszorosára szabható ki, amennyiben a jogellenes közterület-használat időtartama meghaladja az 5 napot;
- öttszörösre szabható ki, amennyiben a jogellenes közterület-használat időtartama meghaladja a 15 napot;
- tízszerezre szabható ki, amennyiben a jogellenes közterület-használat időtartama meghaladja a 30 napot.”

#### 3. §

Az Ör. 2. mellékletének 4.a.–4.d. pontjának helyébe a következő rendelkezések lépnek:

(A közterület-használati díj mértéke)

A díjtétel jele	A közterület-használat célja	A díj (áfa nélkül)	
		„A” kategóriába tartozó közterületen	„B” kategóriába tartozó közterületen
4.a	<b>Virágárusítás esetén Mobil pavilon, árusító és az árusítással kapcsolatos asztal, állvány, guruló kocsik elhelyezése és pavilon előtti árubemutató</b>	Ft/m <sup>2</sup> /hó 11 000	Ft/m <sup>2</sup> /hó 7200

A díjtétel jele	A közterület-használat célja	A díj (áfa nélkül)	
		„A” kategóriába tartozó közterületen	„B” kategóriába tartozó közterületen
4.b	<b>Virágárusítás esetén Fix pavilon, árusító és az árusítással kapcsolatos asztal, állvány, guruló kocsik elhelyezése és pavilon előtti árubemutató</b>	Ft/m <sup>2</sup> /hó 11 700	Ft/m <sup>2</sup> /hó 7400
4.c	<b>Élelmiszer, egyéb árusítás esetén Mobil pavilon, árusító és az árusítással kapcsolatos asztal, állvány, guruló kocsik elhelyezése és pavilon előtti árubemutató, valamint vendéglátói terasz, előkert, büfé létesítése</b>	Ft/m <sup>2</sup> /hó 6500	Ft/m <sup>2</sup> /hó 4500
4.d	<b>Élelmiszer, egyéb árusítás esetén Fix pavilon, árusító és az árusítással kapcsolatos asztal, állvány, guruló kocsik elhelyezése és pavilon előtti árubemutató, valamint vendéglátói terasz, előkert, büfé létesítése</b>	Ft/m <sup>2</sup> /hó 6500	Ft/m <sup>2</sup> /hó 4500

#### 4. §

Ez a rendelet 2015. január 1-jén lép hatályba.

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella sk. jegyző

Pokorni Zoltán sk. polgármester

### BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 34/2014. (XII. 16.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

A BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT VAGYONA FELETTI TULAJDONOSI JOGOK GYAKORLÁSÁRÓL SZÓLÓ 4/1994. (III. 2.) BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT RENDELETÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL, VALAMINT A BUDAPEST HEGYVIDÉK XII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT TULAJDONÁBAN ÁLLÓ LAKÁSOK ÉS NEM LAKÁS CÉLJÁRA SZOLGÁLÓ HELYSÉGEK ELIDEGENÍTÉSÉRŐL SZÓLÓ 21/2001. (X. 31.) BUDAPEST HEGYVIDÉK XII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT RENDELETE RENDELKEZÉSÉNEK HATÁLYON KÍVÜL HELYEZÉSÉRŐL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete az Alaptörvény 32. cikk (2) bekezdésében meghatározott eredeti jogalkotói hatáskörében, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés e) pontjában, továbbá a lakások és a helyiségek bérletéről, valamint az elidegenítésükre vonatkozó egyes szabályokról szóló 1993. évi LXXVIII. törvény 2. mellékletében meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

#### 1. §

Budapest Főváros XII. kerületi Önkormányzat vagyona feletti tulajdonosi jogok gyakorlásáról szóló 4/1994. (III. 2.) Budapest Főváros XII. kerületi Önkormányzat rendelete 4. §-ának (2) bekezdésének helyébe a következő rendelkezés lép:

- „(2) Az Önkormányzat korlátozottan forgalomképes törzsvagyonát képezi a) a tulajdonában álló, az egyes állami tulajdonban lévő vagyontárgyak önkormányzatok tulajdonába adásáról szóló 1991. évi XXXIII. törvény rendelkezései alapján a védett természeti terület (nemzeti park, tájvédelmi körzet, természetvédelmi terület és természeti emlékek), valamint a kulturális javak és múzeális gyűjtemény;
- a tulajdonában álló műemlék, műemlék jellegű és városképi jelentőségű épület, építmény;
- a) az állami intézményfenntartó központ által fenntartott köznevelési intézmény feladatainak ellátását szolgáló, önkormányzati tulajdonú ingatlan.”

#### 2. §

Hatályát veszti a Budapest Hegyvidék XII. kerületi Önkormányzat tulajdonában álló lakások és nem lakás céljára szolgáló helyiségek elidegenítéséről szóló 21/2001. (X. 31.) Budapest Hegyvidék XII. kerületi Önkormányzat rendelete 3. § (1) bekezdésének d) pontja.

#### 3. §

Ez a rendelet a kihirdetését követő napon lép hatályba.

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella sk. jegyző

Pokorni Zoltán sk. polgármester

### BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLET HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT KÉPVISELŐ-TESTÜLETÉNEK 35/2014. (XII. 16.) ÖNKORMÁNYZATI RENDELETE

AZ ÉPÍTMÉNYADÓRÓL SZÓLÓ 23/1996. (XII. 4.) BUDAPEST FŐVÁROS XII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT RENDELETÉNEK MÓDOSÍTÁSÁRÓL

Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat Képviselő-testülete a helyi adókról szóló 1990. évi C. törvény 1. §-ában és 43. §-ának (3) bekezdésében kapott felhatalmazás alapján, az Alaptörvény 32. cikk (1) bekezdés h) pontjában meghatározott feladatkörében eljárva a következőket rendeli el:

#### 1. §

Az építményadóról szóló 23/1996. (XII. 4.) Budapest Főváros XII. kerületi Önkormányzat rendeletének (a továbbiakban: Ör.) 4. §-a a következő (1a) bekezdéssel egészül ki:

- „(1a) Mentés az adó alól a társasházi közösség közös tulajdonában lévő helyiségek közül a) a lakások megközelítését szolgáló közlekedő;
- a központi fűtésére használt fűtőberendezés elhelyezésére szolgáló helyiségben a berendezés rendeltetésszerű használatához szükséges terület;
- a kizárólag tüzelőanyag tárolására használt helyiség;
- a padlás azon része, amely huzamos emberi tartózkodásra részben és időlegesen sem alkalmas és ezért használaton kívül áll;
- a légvédelmi óvóhely;
- a hulladékgyűjtő edények elhelyezésére szolgáló helyiség (szeméttároló).”

#### 2. §

Az Ör. a következő 7. §-sal egészül ki:

„7. § A társasházi közösség közös tulajdonában álló tároló helyiségek után – kivéve a mosókonyhát, szárító helyiséget, kerti tárolót, vasalószobát – az adóalanyt 75%-os adókedvezmény illeti meg.”

#### 3. §

Az Ör. a következő 11. §-sal egészül ki: „11. § A 4. § (1a) bekezdés szerinti mentesség, valamint a 7. § szerinti adókedvezmény nem illeti meg az adóalanyt

- a gépjármű elhelyezésére szolgáló, valamint
- a) az ellenszolgáltatás fejében hasznosított helyiség, továbbá
- c) az üzleti célú szolgáló épület, épületrész után.”

#### 4. §

Ez a rendelet 2015. január 1-jén lép hatályba.

Gottfriedné dr. Tusor Gabriella sk. jegyző

Pokorni Zoltán sk. polgármester

## Ajándék a lisztérzékenyeknek

Minden karácsonykor megajándékozzák a segítségre szorulókat a Hegyvidék-YBL WPC vízilabdacsapat játékosai, vezetői. Ezúttal a Böszörményi úti Kulturális Szalomban működő Budai Lisztérzékeny Csoport tagjait lepték meg gluténmentes élelmiszerekkel tartalmazó csomagokkal.

Ajándékokkal megrakodva érkeztek a Hegyvidék-YBL WPC vízilabdacsapat tagjai az ünnepek előtti héten a Kulturális Szalomba. A pólósok több mint egy tucat gluténmentes termékekkel teljeseleg megajándékozták a Budai Lisztérzékeny Csoport tagjait.

„Tavalyelőtt a Szent János Kórház gyermekosztályán fekvő kis betegeket leptük meg, egy éve a

Vakok Batthyány László Gyermekotthon Római Katolikus Óvodája, Iskolája számára vittünk ajándékokat – beszélt az előzményekről Köllő Attila vezetőedző, hozzátéve, hogy az adományozás öröme olyan élmény, amit mindenkinek érdemes megélnie. – A kerület befogadta a klubot, otthonra leltünk a Hegyvidéken, amit igyekszünk ilyen módon is meghálálni.”

A Budai Lisztérzékeny Csoportot bemutató Sűrűné Elek Ildikó elmondta, hogy az elmúlt tíz évben először a Szent János Kórházban, majd a Kútvolgyi úti kórházban tartották meg találkozójukat, onnan tették át székhelyüket a Kulturális Szalomba.

„Minden hónap második szerdáján délután öt órától várjuk az érdeklődőket. Ilyenkor a kötetlen beszélgetés mellett szakmai ta-

nácsadás is zajlik. Rendszeresen szervezünk előadásokat, ezeken a meghívott orvosok és dietetikus szakemberek a felmerülő kérdésekre is válaszolnak. Népszerű a közös sütés-főzés, amikor lehetőség nyílik a gluténmentes receptek kipróbálására, a tapasztalatok cseréjére” – sorolta a főbb programokat Sűrűné Elek Ildikó. Mint mondta, egy-egy ilyen délután tizenöt-húsz ember gyűlik össze, míg az előadásokon jóval többen vannak.

Ami a vízilabdázók által vitt ajándékokat illeti: a csomagokat olyan családok kapták meg, amelyekben többen is lisztérzékenyben szenvednek.

sm.

■ **További információk a Budai Lisztérzékeny Csoportról: 06/30-911-2803, suruneildi@gmail.com.**

## Szeretettel töltött karácsonyi ebéd

A hagyományokhoz híven advent utolsó vasárnapján az önkormányzat ismét karácsonyi ebéddel kedveskedett a Hegyvidéken élő rászoruló, magányos időseknek. Az izletes fogásokat elegáns környezetben, meghitt hangulatban fogyaszthatták el a vendégek.

Immár tizenkét éve az adventi időszakban mindig ünnepi ebéddel kedveskedik az önkormányzat a rászoruló hegyvidéki nyugdíjasoknak. Kezdetben a szabadban, később a Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ Kiss János altábornagy utcai étkezőjében zajlott a program, a múlt esztendő végén viszont a MÓLT Kulturális Központ elegáns kupolatermében fogyaszthatták el a vendégek a finom fogásokat.

„Fontos, hogy megadjuk a módját ennek az alkalomnak. Nemcsak az étel számít, hanem az is, hogy találkozhatunk egymással, asztalhoz ülhetünk, beszélgethetünk. A magány a karácsony időszakában még fájdalmasabb azoknak az időseknek, akik egyedül élnek. Ez a találkozás azonban segít, hogy észreveggyük a barátainkat, megbecsüljük a közösséget. Az élet néha keserű, de ha odafigyelünk az ilyen alkalmakra, megláthatjuk a jó és kellemes dolgokat is” – fogalmazott köszöntőjében Pokornyi Zoltán polgármester, aki Kovács Lajos alpolgármesterrel



Ünnepi különlegesség: a polgármester szervezte az ételeket

együtt közreműködött az ételek szervírozásában.

A karácsonyi díszítésű asztalokra főfogásként aszalt szilvával töltött pulykamell és burgonyapüré, míg desszertként izletes muffin került – ez utóbbit Szokolai Erzsébet, a Hegyvidéki Egyesített Gondozási Központ vezetője készítette. A meghívottak számára az izletes mellett a kulináris élvezetek tették felejthetetlené a napot.

„Sok olyan idős van a kerületben, aki valamilyen oknál fogva magányosan tölti az ünnepeket. Nekik szeretnénk volna kedveskedni az ünnepi ebéddel, amelyet ezúttal sokkal meghittebb, nyugodtabb és kényelmesebb körülmények között fogyasztottak el, mint évekkkel ezelőtt, az adventi vásár forgatagában” – mondta Szokolai Erzsébet, aki nem először

kedveskedett általa készített édességgel a kerületben élő időseknek.

Klárának nemrég halt meg a férje, egyedül él. „Nagyon boldog vagyok, hogy részt vehettem ezen az ebéden. Finomak az ételek, de az élmény még csodálatosabb volt!” – jelentette ki a hölgy, aki bízik abban, hogy jövőre is részt vehet majd a különleges karácsonyi eseményen.

Kovács Lajos alpolgármester ekképpen összegzett: „Év közben is találkozunk azokkal az emberekkel, akikkel most közösen fogyasztottuk el a karácsonyi menüt, ám ez az egyetlen alkalom, amikor egymás mellett ülhetünk, és hétköznapi dolgokról beszélgethetünk. Ez az, amivel ezeket a kapcsolatokat emberivé lehet varázsolni.”

Boussebaa Mimi



A Hegyvidék-YBL WPC vízilabdacsapat tagjai minden évben megajándékoznak rászorulókat

## Év végi nemzetiségi közmeghallgatások (2.)

December első napjaiban tartottak közmeghallgatást az őszi választások után újból, valamint újonnan megalakult helyi nemzetiségi önkormányzatok. Ezúttal a horvátok, a lengyelek, a románok és a románok múlt évi programjairól, idej terveiről olvashatnak.

### TESTVÉRVÁROSI KAPCSOLATOT ÉPÍTENÉK KI A HORVÁTOK

A horvát nemzetiségi önkormányzat közmeghallgatásának kezdetén Gyurity István elnök elmondta, a magyarországi horvátok számos kiváló személyiséggel gazdagították és gazdagítják ma is a kulturális közéletet. Közük van Skrapits Lajos fizikus, aki íróként, költőként egyaránt maradandót alkotott, s a horvát önkormányzatiság kerületi és országos létrehozásából is kivette a részét.



Szentpéterfa telen

Az elnök ezután röviden bemutatatta az új nemzetiségi önkormányzat tagjait. Mándity Mariann Horvátországban végzett közgazdász, míg Szabó Jenőné a horvát kultúra területén szerzett kiemelkedő érdemeiért 2014-ben megkapta a Fővárosi Horvát Önkormányzat által adományozott Ivan Antunović-emlékplakettet.

A múlt év eseményeiről szólva az elnök kiemelte: a horvátok részt vettek a március 15-i, valamint az október 23-i kerületi ün-

nepségeken. A szentpéterfai testvérvárosi nemzetiségi önkormányzat közreműködésével az ottani színjáték kör vendég szerepelt Budapesten: az Inkák kincse című horvát nyelvű vígjátékot adta elő a Croatica Kft. Nagymező utcai színházában. A színes utaztatását a hegyvidéki nemzetiségi önkormányzat vállalta magára.

A XII. kerületi horvátok képviseletében az önkormányzat tagjai számos egyéb programhoz csatlakoztak. Részt vettek a Testvérvárosi és Nemzetiségi Kulturális Fesztiválon a XV. kerületben, a XXII. kerületi horvát önkormányzat író-olvasó találkozásán, a Horvát Államiság Napja és Horvátország EU-csatlakozásának első évfordulója alkalmából szervezett rendezvényen, továbbá a Radnóti Miklós Művelődési Központban megtartott Horvát Napon. A képviselők a horvát nyugdíjasok klubját is rendszeresen látogatják.

Gyurity István hangsúlyozta: anyagi lehetőségeik szerények, de közös munkával, más horvát nemzetiségi önkormányzatokkal együttműködve, valamint a kerület segítségét kérve igyekeznek színvonalas munkát végezni. Terveik között szerepel egy vándor író-olvasó-képzőművészeti fesztivál megszervezése, valamint a nemzetiségek karácsonyának újbóli megrendezése (ennek egykor épp a horvátok voltak a kezdeményezői). Mindemellett testvérvárosi kapcsolatot szeretnének kiépíteni Opatijával. Mint a közmeghallgatáson elhangzott, 2015 első programja a Fővárosi Horvát Önkormányzattal közösen szervezett Horvát bál lesz január 17-én.

### TÖRTÉNELMI VISSZAEMLEKEZÉS

A LENGYELEK KÖZMEGHALLGATÁSÁN Első ízben alakult lengyel nemzetiségi önkormányzat a XII. kerületben. Az új testület elnöke, Nyitrai Zoltán a közmeghallgatáson elmondta, hogy legelső

hegyvidéki rendezvényüként november 11-én, a lengyel függetlenség napján megkoszorúzták József Pilsudski, a két világháború közötti Második Lengyel Köztársaság legjelentősebb veze-



Emléktábla-koszorúzás

tője Apor Vilmos téri emléktábláját. (A tér, valamint az onnan induló Stromfeld Aurél út egykor Pilsudski nevet viselte.)

Mint elhangzott, a helyi lengyelek március 14-én, Bem József és Esterházy János születésének évfordulóján a lengyel gyökerekkel (is) rendelkező magyar történelmi személyiségekről kívánna emlékezni múltidéző séta keretében. További terveik szerint július 15-én gasztronómiai bemutatót, valamint történelmi felvonulást rendeznek a lengyel királyi dinasztia, a Jagellók nevével viselő hegyvidéki út mentén: az 1410-es grunwaldi csatát elevenítik fel, amikor is Lengyelország és Litvánia egyesült erővel aratott győzelmet a Német Lovagrend hadai fölött. Novemberben ismét megünnepelik a lengyel függetlenség napját, aminek kapcsán rendhagyó történelemórákat tartanak kerületi diákoknak.

Történelmi visszaemlékezéssel folytatódott a közmeghallgatás: Éjszaka, mely megváltoztatta Lengyelország és Európa sorsát címmel Pietka Piotr újságíró, a kerületi lengyel önkormányzat tagja

tartott előadást a Szolidaritás mozgalom felszámolása ellen hozott – sikertelen – intézkedés, az 1981. december 13-án kihirdetett hadiállapot előzményeiről és annak következményeiről. Erről az időszakról Sutarski Konrad költő is mesélt saját élményei alapján, továbbá elhangzott a hadiállapot idején íródott A lövések elhallgatnak című verse, amelynek lengyelországi publikálását annak idején megtiltotta a cenzúra.

### PÁLYÁZATFIGYELŐ RENDSZERT ALAKÍTANÁK KI A ROMÁK

A következő öt évben Lakatos Józsefné, Raffa Aranka és Rupa Brigitta képviseli a hegyvidéki románokat. A közmeghallgatáson elhangzott, hogy a nemzetiségi önkormányzat szeretne felmérést készíteni a XII. kerületi roma polgárok körében, ami a munkanélküliségre, az iskolai végzettségre, a szociális helyzetre, az egészségügyi állapotra kérdezné rá. Ennek segítségével könnyebben lehetne segítséget nyújtani a szociális problémák kezelésében.

A roma nemzetiségű polgárok szakképzésének elősegítése érdekében az önkormányzat tagjai együttműködést kezdeményeznének a szakképző intézményekkel, munkahelyekkel, míg a foglalkoztatás javítását a pályázati lehetőségek feltérképezése és nyomon követése, azaz egy pályázat



A roma gyerekek oktatását is segítenék

figyelő rendszer kialakítása és működtetése szolgálná. A nemzetiségi önkormányzat elősegítené a roma gyerekek oktatását és a

tehetségdöntést, ezért támogatnák a vállalkozó kedvű románok indulását a tehetségkutató rendezvényeken, programokon.

A roma kultúra bemutatását kulturális napok és rendezvények szervezésével, támogatásával képviseli a nemzetiségi önkormányzat képviselői. Ökumenikus napot hirdetnének, valamint a holokauszt-emléknapon szeretnének megemlékezni a roma áldozatokról. Részt vennének a Fővárosi Roma Kulturális Napon, valamint az ahhoz kapcsolódó gasztronómiai rendezvényen.

A roma identitás megtartásának részeként ingyenes lovári nyelvtanfolyamot szerveznének a kerületben élők számára. Szintén fontosnak tartják egy általános bűnmegelőzési program kidolgozását a kerületi rendőrkapitánysággal együttműködve, és segítenék roma nemzetiségű polgárok képzését is.

### MÁRCIUSKÁT ÜNNEPELNÉK A ROMÁK

Az őszi választásokat követően eldőlt, hogy a XII. kerületi románokat Fazakas Ágnes, Fazakas Sándor és Szemán Anna Éva képviseli öt évig. Mivel újonnan alakult meg a hegyvidéki román nemzetiségi önkormányzat, a közmeghallgatáson a 2015-re tervezett programokról esett szó.

Szemán Anna Éva elnök elmondta, hogy üléseik keretében megünnepelnék Románia nemzeti ünnepét (december 1.), az első magyarországi román ortodox püspök felszentelését (február 21.), Márciuskát (március 1-jén, a tavasz első napján a délkelet-európai népek ősrégi hagyományai, hogy még napfelkelte előtt arany- vagy ezüstérméket pirosfehér színűn kötnek a gyerekek nyakába vagy kezére, amivel

megóvják őket a betegségektől és minden rossztól), valamint a húsvétot. Márciuska ünnepén nemzetiségi kulturális napot is tartanának.

A nemzetiségi önkormányzat szeretne részt venni a Nemzetközi Egyházzenei Kórusfesztiválon, az Országos Mesemondó Versenyen, a magyarországi románok gasztronómiai fesztiválján, a méhkeréki (a román nemzetiségek jelentős központja) uborkafesztiválon, a magyarországi románok országos gasztronómiai



Márciuska-árúsítás Székelyföldön

fesztiválján, a Magyarországi Románok Kulturális Napján, a Magyarországi Román Kutatóintézet éves szimpóziumán, valamint a Hagyományos Román Népi Kultúrát Ápolók Társasága által rendezett Tiszta forrás című folklorgálán. A tervek között szerepel, hogy képviseltek magukat a július 14-i, szegedi Megbékéltetés ünnepén (1849-ben Kossuth Lajos és a román emigráció képviselője írta alá a dokumentumot).

Mindemellett felvették a kapcsolatot a román kisebbség tevékenységével foglalkozó közművelődési intézményekkel és szervezetekkel, így az Óbudai Kulturális Központ Békásmegyeri Községi Házzal, a Józsefvárosi Kulturális és Sport Kht.-vel, a Magyarországi Románok Kutatóintézetével, a Magyarországi Románok Koalíciójával és a Magyarországi Románok Kulturális Szövetségével.

d-m.

## „Zöld” lett a Városmajor utcai óvoda

Valamennyi hegyvidéki óvoda pedagógiai programjában hangsúlyos szerepet kap a környezettudatosságra és a természet szeretetére nevelés. Nem véletlen, hogy több „Zöld óvoda” működik a XII. kerületben, legutóbb a Városmajor utcai óvoda kapta meg ezt a kitüntetést.

A Hegyvidék páratlan környezeti adottságait az önkormányzati óvodák is igyekeznek kihasználni. Az intézmények arra törekednek, hogy a természet értékeit bemutatva környezettudatos gondolkodásra neveljék a gyereket. Ezt a szellemiséget erősíti a hagyományosan a Normafa Óvodában megrendezett környezetvédelmi találkozó is, amelyet minden évben a kerületi „Zöld óvodák” szerveznek – mondta el Fonti Krisztina annak kapcsán, hogy nemrégiben a Városmajor utcai óvoda is elnyerte a „Zöld óvoda” minősítést.

„Támogatjuk azokat az intézményeket, amelyek úgy döntenek, hogy elindulnak a pályázaton, hiszen a zöld gondolat népszerűsítése fontos az önkormányzat számára. Azt tapasztaljuk, hogy a hegyvidéki szülők is szívesen iratják be »Zöld óvodába« gyermekeiket” – emlékeztetett az oktatásért felelős alpolgármester.

A Hegyvidéki Önkormányzat az óvodákban elvégzett fejlesztéssel, az eszközpark biztosításával járul hozzá a környezettudatosság elterjesztéséhez, valamint ahhoz, hogy az intézmények sikerrel indulhassanak a pályázaton.

„Zöld udvarokat alakítunk ki, az óvodai alapítványokkal közösen támogatjuk a sósobák létrehozását, lehetőséget biztosítunk a szelektív hulladékgyűjtésre és az újrahasznosításra – sorolta Fonti Krisztina. – Ha cserélni kell a kültéri játékokat, azt már kizárólag környezetbarát eszközökkel oldjuk meg. Mindez hozzásegíti az óvodákat ahhoz, hogy még inkább a zöld jelleghez igazítsák a környezetüket, a természet

szeretettét, az egészséges életmód fontosságát hangsúlyozó pedagógiai programjukat.”

Az alpolgármester külön kiemelte az energiahatékonyság növelését célzó fejlesztéseket. Az utóbbi években napelemes rendszereket szereltek fel a Zugligeret, a

kulturális irodájának vezetője. Négy sikeres pályázat után lehet örökök „Zöld óvoda” egy intézmény, amihez az kell, hogy a környezettudatosság és fenntarthatóság ne csupán alkalmassá váljon, a pályázat kedvéért jelenjen meg a pedagógiai programban.

emberi környezetüket, ezek tárgyait és jelenségeit. A környezetismereti neveléssel alakítjuk ki bennük a kulturált élet szokásait, az elfogadott viselkedési formákat, az érzelmi és erkölcsi viszonyokat. Ennek segítségével közvetítjük az egyetemes és



A „Zöld óvodák” elősegítik, hogy a gyerekek maguk fedezzék fel természeti környezetüket

KIMBI és a Normafa Óvodában. Nyílászárócseré és homlokzati hőszigetelés történt a KIMBI-ben, a Táltosban, a Zugligerben, az Özikében, az Orbánhegyiben, valamint a Csikóban. Sósobát alakítottak ki a Táltos, a Hegyvidéki Mesevár, a Süni, a KIMBI, a Normafa és a Zugliger Óvodában.

Mindezeknek is köszönhető, hogy 2013-ban a KIMBI, tavaly – immár másodszor – a Zugliger, az év végén pedig a Városmajor utcai óvoda kapta meg a „Zöld óvoda” címet. Ezekon kívül a Normafa már háromszoros, a Mackós kétszeres, míg az önkormányzattal szerződéses viszonyban álló Zölderdő örökös „Zöld óvodának” mondhatja magát.

A kitüntetést különlegessége, hogy nem örökre szól, hanem a folyamatos fejlődést feltételezi – mondta el Gilicze Zoltán, a polgármesteri hivatal oktatási és

A minősítés azért is fontos, mert ezzel több pályázati forrás nyílik meg az intézmények előtt. További előny, hogy a „Zöld óvoda” pedagógusai országos konferenciákon részt vehetnek. A Városmajor utcai intézmény vezetője nemrégiben Szlovéniában a kerületi zöldóvoda-hálózat mellett az összes hegyvidéki óvodát bemutathatta.

Óriási erkölcsi elismerésnek tartja a cím elnyerését Bálint Beáta. A Városmajor utcai óvoda vezetője hangsúlyozta, hogy a pályázathoz nem kellett módosítani a pedagógiai programjukat, hiszen az mindenben megfelelt az elvárásoknak.

„Nem kész ismeretek nyújtása a célunk, hanem azt segítjük elő, hogy a gyerekek maguk fedezzék fel szűkebb és tágabb természeti

nemzeti kultúra értékeit, hagyományait” – foglalta össze röviden munkájukat az óvodavezető.

A programokról szólva elmondta, hogy évente két alkalommal papírgyűjtést szerveznek, rendszeresen kirándulnak és ellátogatnak az óvoda közelében működő biopiacra, s amit tudnak, újrahasznosítanak. Az óvoda tagja a Humusz Szövetségnek, valamint a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesületnek. A kertben komposztálnak, virágokat ültetnek, emellett zöldséges és gyógynövényes kiskertet alakítottak ki. Minden csoportszobában található élő sarok, a növények, az akvárium és a terrárium gondozása a gyerekek feladata. Számítanak a szülők részvételére is, az őszi és a tavaszi kertrendezést közösen végzik el a családok.

sm.

## Egészséges ételek a hegyvidéki menzákon

Január 1-jei hatállyal szigorították a közétkeztetés szabályait, ezentúl például kevesebb cukrot, sőt és zsírt tartalmazhatnak a menzákon kínált ételek. A szigorúbb előírások a hegyvidéki intézmények életében nem hoznak jelentős változást, a kerületi óvodákat, iskolákat, gondozási központokat kiszolgáló FH Gasztró Kft. ugyanis már hosszú ideje kiemelt figyelmet fordít arra, hogy a menüi egészségesek legyenek.

Az év elején lépett életbe az emberi erőforrások miniszterének közétkeztetési rendelete, amelynek értelmében az ország valamennyi menzájáról számolni kell a szénhidrát és cukor tartalomra. Az italként kínált tejhez nem adható cukor, és a tea is csak meghatározott mértékben tartalmazhat hozzáadott cukrot. A szükséges folyadék az étkezések között ivóvíz, valamint ásványvíz lehet.

Ezentúl nem lehet kitenni az asztalokra só- és cukortartót, továbbá az ételek sótartalmának csökkentését is előírták. Mellőzni kell a 30 százaléknál magasabb zsírtartalmú húsokat, valamint a 23 százaléknál magasabb zsírtartalmú felvágottakat. Az 1–3 és a 4–6 éves korosztály nem kaphat sertés- és baromfi zsírt.

A közétkeztetésben nem alkalmazhatnák sórtartalmú ételpótlókat, levestököt, ételízesítő krémekeket, pasztákat „állományjavításon” vagy ételízesítésen kívüli célra”. Tejföl és tejszín kizárólag ételkészítéshez használható fel, bölcsődei étkezésekben pedig nem adhatnak bő zsíradékban sült ételt.

A jogszabály az étrendtervezés szabályait is rögzíti: egybekötve azt, hogy az egymást követő két-szer tíz étkezési nap főétkezésében egy ételsor csak egy alkalommal fordulhat elő. Állati eredetű fehérjeforrást minden főétkezésnek, bölcsődei étkezések esetében az egyik kísértéknek is tartalmaznia kell. A rendelet előírja azt is, hogy a közétkeztetőnek az étlapon fel kell tüntetnie minden étkezés energia-, zsír-, telített zsírsav-, fehérje-, szénhidrát-, cukor- és só tartalmát, valamint az allergén összetevőket.

Az önkormányzati fenntartású óvodáknak, a gondozási központoknak, továbbá a Klebelsberg Intézményfenntartó Központ által irányított, de a kerület által működtetett iskolák részére egyaránt az FH Gasztró Kft. biztosítja a közétkeztetést az önkormányzat megbízásából. A kerületi intézményeknek napi 4-5 ezer adag ételt szállító cég diétetikusa, Kisa Judit elmondta: a kezdetek óta arra törekednek, hogy egészséges, tápláló ételsorokat állítsanak össze a gyerekeknek és a felnőtteknek. Például a levesekhez igyekeznek friss zöldségeket felhasználni, főzelékek helyett pedig – amiket valamilyen nem kedveltek a gyerekek jelentős része – inkább zöldségeket párolnak. Hente legalább kétszer gyümölcsöt is adnak.

Ízfokozókat egyáltalán nem alkalmaznak az FH Gasztró konyháin. A túl zsíros húsokat eddig is kerültek – elsősorban baromfi húsokat, valamint kisebb kitaranak a néptánc mellett.”

Timár Mihály nemrégiben Segítő Kéz-díjat vehetett át Pokorni Zoltán polgármestertől. Az elismerést azok kapják, akik külsőként támogatják a kerületi intézményekben folyó szakmai munkát.

mm.

nek, jó minőségű, ízes gyümölcsöket használnak annak érdekében, hogy ne kelljen túledényesíteni az innivalót.

A kerületi intézmények menzáin Kisa Judit szerint nem történnek szembevethető változások az új közétkeztetési rendelet hatálybalépése miatt. A diétetikusi elmondta: az FH Gasztró Kft. eddig is kötelezőnek tekintette magára nézve azt a tisztiorvosi ajánlást, amely hasonlókat tartalmazott, mint az idén január 1-jétől érvényes jogszabály. Az étrend csak amiatt módosul némileg, hogy csökkentették a húsdagok mennyiségére vonatkozó ajánlást; ez azonban azt is jelenti, hogy több pénz jut majd a drágább, de még jobb minőségű alapanyagokra.

A diétetikusi megjegyezte, hogy a szolgáltatók számára plusz költséget jelent a közétkeztetési szabályok szigorítása, ám a legfontosabb mégis az – tette hozzá –, hogy az új szabályozás jó hatással lehet az emberek egészségére. Szólt arról, hogy az elmúlt pár évben riasztóan megemelkedett a 2-es típusú cukorbetegség száma: míg korábban jellemzően az 50-60 éveseknél jelentkezett ez a betegség, ma már többnyire a 30-as korosztály kénytelen szembeülni azzal, hogy diabéteszes. Ez az egészségtelen életmódra vezethető vissza, a fiatalok egyre kevesebbet mozognak, továbbá az étrendjükben mind nagyobb arányban fordulnak elő a fehér lisztből készült termékek, míg zöldséget, gyümölcsöt alig fogyasztanak.



A kerületi iskolákban nem fehér kenyér kerül az asztalokra

Hiába lesz egészségesebb a menza, ha a válogatós gyerekek nem eszik meg a számukra nem ízlős ételeket – vetették fel a szakértőnek, aki erre azt válaszolta: a fő probléma, hogy sokfajta ételt egyáltalán nem készítenek otthon, és mivel ezeket nem ismerik a gyerekek, a menza sem hajlandók megkóstolni. Ez főleg az iskolásokra vonatkozik; tapasztalataik szerint az óvodások sokkal nyitottabbak az új ízekre.

Kisa Judit azt vallja, hogy a közétkeztetőnek meg kell próbálnia olyan ételeket készíteni, amelyek nemcsak egészségesek, hanem a fiatalok tetszését is elnyerik – erre példa az előbbiekben már említett párolt zöldség, ami tápláló, és kedveltebb is a főzelékekénél. Az FH Gasztró egyébként arra is kíváncsi, mit gondolnak a szülők a gyerekeknek készített ételéről, ezért tavaly költségtartásokat szervezett a menzákon. A kapott visszajelzések kifejezetten biztatók: a többségnek minden fogás ízlett, többen pedig azt mondták, hogy egy-egy menzai étel finomabb, mint amit otthon főznek.

d.

## A Hegyvidékre járnak néptáncoktatást tanulni

Hét évvel ezelőtt vezette be a néptánc felmenő rendszerben történő tanórai oktatását a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium. A tapasztalatokat az iskola mostantól mentoráló intézményként adhatja tovább a módszer iránt érdeklődő pedagógusoknak.

Mentor pályázatot hirdetett a Klebelsberg Intézményfenntartó Központ: arra kérte az iskolákat, hogy osszák meg a többi intézménnyel azokat az oktatási módszereket, amelyeket mások is eredményesen alkalmazhatnak.

A pályázat sikerrel indult a Sashegyi Arany János Általános Iskola és Gimnázium. A hegyvidéki iskola, az országban egyedülként, a néptáncoktatás mentoráló intézménye lett – mondta el lapunknak a pályázati anyagot összeállító és az Aranyban néptáncot tanító Timár Mihály,

hozzátéve, hogy a feladat meglehetősen sokrétű.

Egyrészt az intézmény lehetőséget ad a jelentkező pedagógusoknak az órákon való részvételre, az oktatási módszer megismerésére a gyakorlatban. Ezenkívül rendszeres workshopok keretében bemutatóórákat, valamint előadásokat is tartanak. „Arra vállalkoztunk, hogy minél szélesebb körben elterjesszük a nálunk már évek óta jól működő munkafarmákat és oktatási modelleket” – hangsúlyozta Timár Mihály.

A szakember szerint a kötelező mindennapos testnevelésórák egyike lehetne néptáncóra is. Ér-

demes lenne kicsit mozgalmasabbá, játékosabbá tenni az énekzene órákat is, amire nagyszerűen alkalmas a tánc.

„Hét évvel ezelőtt kezdtek el felmenő rendszerben, órarendi keretek között is tanítani a néptáncot, ami alsóban heti egy óra erejéig mindenkinek kötelező, felsőben pedig választható az egyik testnevelésóra helyett – mondta Patkó Lajos iskolaigazgató. – Búszkék vagyunk a Sashegyi Néptánc Egyesületre, amelyben a legjobbak tovább tökéletesítik tudásukat.”

Az Arany János iskolában a kezdetektől a Timár-módszer szerint folyik az oktatás. „Ennek lényege, hogy a néptáncot anyanyelvnek tekintik, és így is tanítják – magyarázta Timár Mihály. – A néptáncal a nyelvhez hasonló kifejezőeszközt adunk a gyerekeknek, nem arra törekszünk, hogy látványos produkciók készüljenek. A diákokon nincs teljesítménykényszer, ami hozzájárul ahhoz, hogy felsőben is sokan kitaranak a néptánc mellett.”

Timár Mihály nemrégiben Segítő Kéz-díjat vehetett át Pokorni Zoltán polgármestertől. Az elismerést azok kapják, akik külsőként támogatják a kerületi intézményekben folyó szakmai munkát.



A Timár-módszer lényege, hogy a néptáncot anyanyelvnek tekintik, és így is tanítják

FOTÓ: SÁRKÓZTI GÖRÖGY

# Tanulmánykötettel ünnepel a helytörténeti gyűjtemény

Fennállása negyvenedik évfordulóját ünnepelte 2013-ban a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény, amely ennek alkalmából telt ház as konferenciát szervezett a MOM Kulturális Központban. Ezen a meghívott szakemberek legfrissebb helytörténeti kutatásait osztották meg az érdeklődőkkel. Az elhangzott előadások alapján nemrég elkészült tanulmánykötet bizonyítja, hogy még mindig vannak fehér foltok a XII. kerület múltjában. A homályos részek felszámolásában nagy szerepet játszik az új kiadvány, amelynek február 10-én lesz a bemutatója a MOM-ban.

Az önkormányzat helytörténeti könyvsorozata, a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény által 2013-ban rendezett konferencia anyaga. Hiánypótló kiadvány: hasonló jellegű tanulmánykötet utoljára 2000-ben, a kerület

fennállásának hatvanadik évfordulója alkalmából látott napvilágot Hegy történet címmel. (Onnan datálódik a Hegy történeti konferenciák sorozat, a 2013-as, „ünnepi” rendezvény az ötödik volt ebben a sorban.) Az új könyvben sok egyéb mellett szó esik Buda 1849-es ostromáról, az 1919-es vörös terror kerületi eseményeiről és helyszíneiről, a hegyvidéki szecesszióról, a cserkészlet történetéről, a régi mozikról, a MOM gyár egykori jelképe, az Íjazó szobor történetéről, és természetesen a helytörténeti gyűjtemény múltját is megismerhetik az olvasók.

Hermann Róbert történész, a Hadtörténeti Múzeum munkatársa Görgei Artúr egykori kerületi főhadiszállásait mutatja be. A honvédsereg Buda várát ostromolták 1849-ben, és a történeti irodalom ennek kapcsán – érthető módon – sokkal inkább a vár körülvételéről, lövetéséről, majd kétszeri megrohamozásáról, azaz a tényleges hadműveletekkel foglalkozik. Nem egészen tudás nélküli azonban a főhadiszállások helyszíneit szempontjából áttekinteni a történetet – annál is

inkább, mert az ostrommal kapcsolatos döntések mégiscsak ezekben az épületekben születtek, s mert az ezekkel kapcsolatos adatok értékelése révén kiigazítható a szakirodalom néhány korábbi tévedése.



Az új kiadvány címlapja

Hermann Róbert ír a Remetéhez címzett fogadóról, amely feltételezhetően a Városmajor utca 68. alatt állt egykor. Görgei ottan a Szarvas Gábor úton lévő Laszlovszky-majorba tette át a főhadiszállását, ahonnan május 9-én „az ostromzár jobb áttekinthetősége végett” Heidrich Ferenc csokoládégyárra, budai polgár nyári lakába, az Istenhegyen található Óra-villába költöztek.

Ugyancsak kevésbé ismert területre kalauzolt bennünket a helytörténeti kötetben Hantó Zsuzsa, aki az 1951-es XII. kerületi kitelepítésekről írta tanulmányát. Kiemeli, hogy 1951. május 21-től, amikor megkezdődtek a kitelepítések, béke volt Magyarországon, nem „háború vagy háborús veszély esetén” tiltottak ki családokat lakóhelyükről.

Alig hat év telt el a német koncentrációs táborok felszabadítása óta, és megint bírói ítélet nélkül, közigazgatási határozattal, szá-

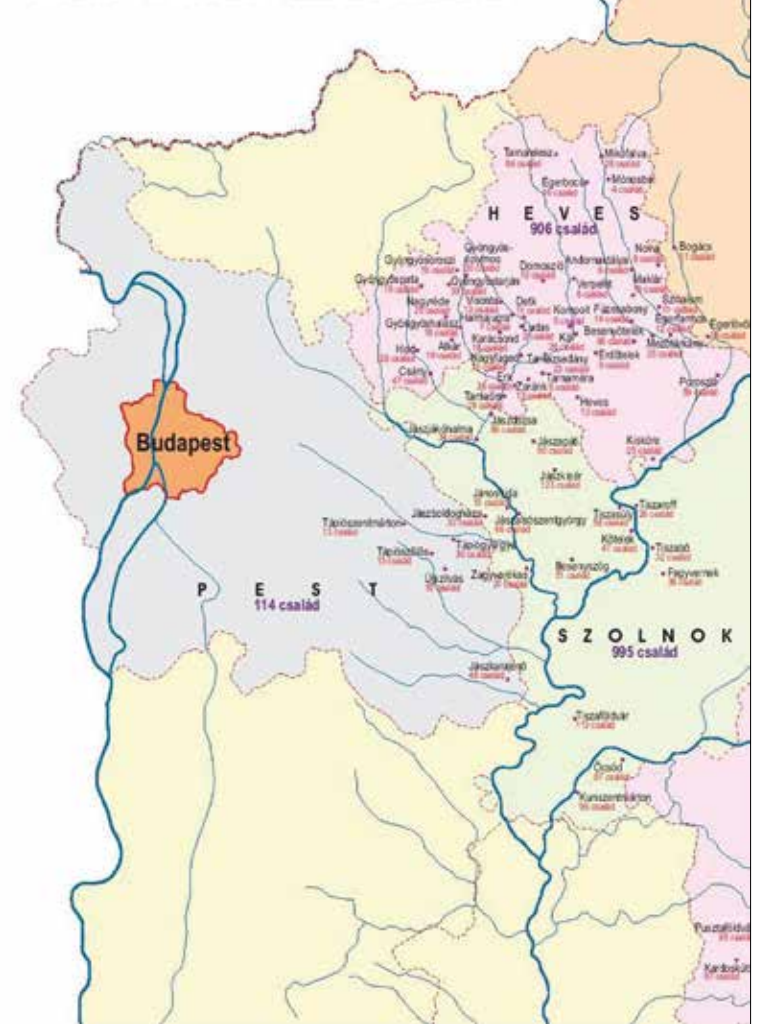
mazásuk alapján ítékeztek emberekről. Ők voltak az „osztályidegenek”, „reakciók”, a „múlt emberei”, a „nép ellenségei”. A kommunista vezetők a kitepítést elrendelő határozatokban ugyanazokra az 1939. évi törvényre és rendeletekre hivatkoztak, amelyek alapján 1944 májusától a zsidóságot deportálták.

A nem hivatásos kutatók sorába tartozik Mayer Rezső, aki lakóháza történetét tárta fel meglehetősen alaposan. A mai Kiss János altábornagy utcában a 23-as szám alatti Breznay-bérpalota 1908-ban épült, és fennállása alatt közel négyszázan laktak benne. Elkészültek a Krisztinaváros gyöngyszemékként tartották számon, olyannyira, hogy még Horthy Miklós kormányzó is ellátogatott ide.

Bánpataki Ádám, a helytörténeti gyűjtemény történész munkatársa a kerület 1970-es évekbeli életéről írt, egyebek közt arról, hogyan érintette a Hegyvidéket a szocialista tervgazdálkodás. Az ötvenes ciklusokban meghatározott tervekhez központilag lebontották közigazgatási egységekre, így a budapesti kerületekre is. 1950 és 1985 között hét ötéves terv született. A negyedik keretében korszerűsítették és bővítették a XII. kerület óvodáit és iskoláit, növelték a kereskedelmi és vendéglátó-ipari egységek területét. Felépült a Normafa úti rendelőintézet, a Böszörményi úton pedig automata mosószalon állt a lakosság szolgálatába.

Az idegenforgalmi fejlesztések sem maradtak el. Az Eötvös úton 1972-ben megnyílt az

## A BUDAPESTRŐL 1951. MÁJUS 21. ÉS 1951. JÚLIUS 18. KÖZÖTT KITILTOTTAK KÉNYSZERLAKHELYEI



Több ezer családot telepítettek ki fővárosi otthonaikból vidékre

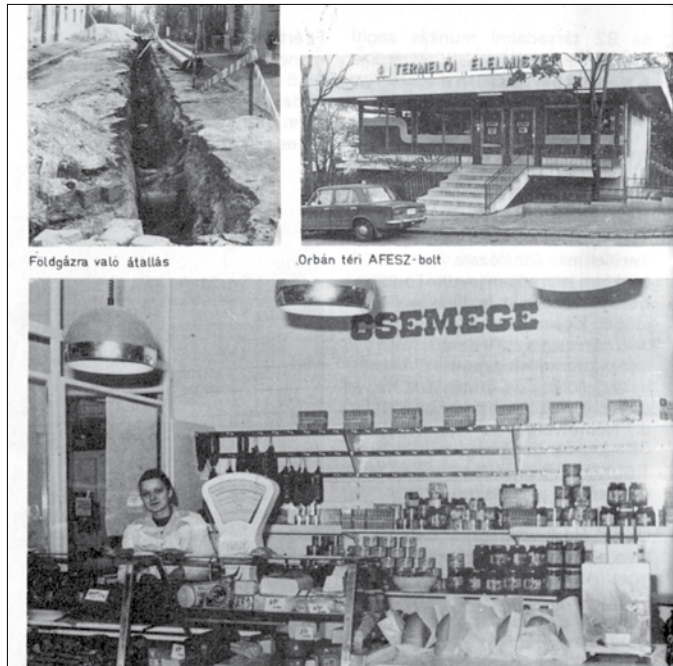
Olimpia szálló; a 188 szobával és 150 fős étteremmel rendelkező hotelnek már ebben az évben fontos szerep jutott, itt szállásolták el a müncheni olimpiára készülő magyar csapatot.

A kiadvány egyik tanulmányából kiderül az is, hogyan kapcsolódik Andrew Moody skót lelképásztor a svábhegyi református gyülekezet történetéhez. Ez azért is rejtélyes, mert a Skót Misszió nem tervezett missziós állomást a Habsburg Birodalom területére, ennek ellenére 1841-ben mégis létrehozott egyet Pes-

ten. Ugyanez az írás egy széles körben elterjedt vélekedést is cáfol: a XII. kerületi reformátusok története nem a Böszörményi úti Budahegyvidéki Református Egyházközség 1932-es megalakulásával vette kezdetét, hiszen már jóval előbb, 1888-ban létrejött a Svábhegyi Gyülekezet.

A tanulmánykötet ünnepélyes bemutatóját február 10-én 17 órakor rendezik a MOM Kulturális Központban. A kiadványt a helyszínen kedvezményes áron lehet megvásárolni.

Balázs Attila



Az 1970-es években komoly fejlesztések történtek a XII. kerületben

## 110 éve költözött a MOM a Csörsz utcába



Világszínvonalú munka folyt a világhírű üzembn

Száztíz évvel ezelőtt, 1905-ben telepedett meg a Süss Nándor-féle Precíziós Mechanikai Intézet, későbbi nevén a Magyar Optikai Művek a Csörsz utcában – ennek alkalmából az idén kiadványt jelentetne meg a MOM Emlékalapítvány. Az egykori dolgozók által alapított civilszervezet tagjainak legutóbbi összejövetelén Sörös Antal kuratóriumi elnök elmondta: eredetileg egy nagyobb, komoly kutatómunkát igénylő könyv kiadását tervezték, pénzühiány miatt azonban maradt a rövidebb kiadvány, meglévő dokumentumok felhasználásával.

Bár a Magyar Optikai Művek Csörsz utcai központját 1998-ban lebontották – helyén bevásárlóköz-

pont és lakópark épült –, az emlékalapítvány tagjai örülnek annak, hogy az egykori gyár nevét több intézmény is őrzi a környéken. Büszkék arra is, hogy a MOM korábbi vidéki részlegei közül a dunaiújvárosi és a mátészalkai gyár-egységekben a tulajdonosváltások ellenére változatlanul jelen van a világszínvonalú termelőmunka.

A MOM-os dolgozók találkozóján részt vett a szemüveglencsék gyártására szakosodott mátészalkai egység bázisán létrejött Hoya gyár elnök-vezérigazgatója is. Kerek János kiemelte: a cég ma is szemüveglencsék gyárt, ezzel is öregbítené tudja a MOM hírnevét.

k.

## Helytörténeti rejtélyek és rejtvények

Az elmúlt évtizedek alatt hatalmas mennyiségű műtárgy- és dokumentumállomány halmozódott fel a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjteményben, a Beethoven utcában több mint ezerötyszáz tárgyat őriznek. A leltárkönyvek szerint olyan kuriózumokat is, mint az Óra-villa eredeti óraszerkezete, vagy éppen Barabás Miklós festőművész villájának eredeti parkettarészelete.

A 19. században és a 20. század első felében tucatjával jelentek meg a kerületi helyszíneket ábrázoló képeslapok, ezekből is több száz található az archívumban, csakúgy, mint aprónyomtatványokból, amelyek közt századfordulós bál meghívóktól a nyolcvanas évek moziplakátjainig számos érdekesség fellelhető.

A legnagyobb gyűjteményi egységet a fotók és az iratanyagok teszik ki. Ez utóbbiak közé tartozik például az egykor a Városmajor utcában élő Semsey grófok családi levéltárának egy része. Az immár majd' negyvenezer képből jó néhány sajnálatos módon dokumentálatlanul került be az intézménybe a nyolcvanas-kilencvenes években. Ezért a lap olvasóihoz fordulunk segítségért, egyben játékokra invitáljuk Önöket!

Mostantól az újság hasábjain folyamatosan közreadunk régi fényképeket a Hegyvidéki Helytörténeti Gyűjtemény archívumából, ezeken beazonosíthatatlan helyszíneket, személyeket szerepelnek. Kérjük, amennyiben bármiféle információval rendelkeznek a fotókkal kapcsolatban, keressék a helytörténeti gyűjtemény munkatársait, és segítsék munkájukat, hogy a kutatói adatbázis minél teljesebb, pontosabb legyen.

Az alábbi két kép közül az egyik egy játszótéren készült, a másik egy boltbelsőt ábrázol. Várjuk segítségüket!

Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 1/b.  
Telefonszám: 457-0501.  
E-mail: info@hegytortenet.hu.

Balázs Attila





XII., CSÖRSZ UTCA 18.  
319-9854/202, 203, 204, 207, 212  
WWW.MOMKULT.HU

**A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!**

**Sakk** január 16-án 19.00. A show-tánc világbajnok és látványtánc Európa-bajnok Botafogo Táncgyűttes gondolt egy nagyot, és megpróbálkozott a lehetetlen: eltáncolni egy sakkjátszmát. A kétfelvonásos táncjátékban a bonyodalma akkor kezdődnek, amikor a Sötét Király beleszeret a Világos Királynőbe. A társulat elkíséri a nézőket egy különleges utazásra, ahol az együttes egyedi táncos formanyelve teremt közös teret ember és ember között, ahol kiderül, mennyire szűk a mezsgye béke és háború között, ahol az élet maga is egy nagy sakkjátszma: háború, küzdelem, szerelem, ármány és persze játék. Jegyárak: 3400 Ft, 3100 Ft. Jegyek kaphatók a nemzetitanctanzhaz.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában.



**A zongora – ifj. Balázs János** Junior Prima díjas zongoraművész hangszere bemutató koncertje január 18-án 10.00 óra

kor 3–6 éves gyerekeknek (45 perc), 11.30-kor 7–14 éves gyerekeknek (45 perc). A koncerten farsangi ünnepet tartanak a zongorához méltó módon. A gyerekek találkoznak tyúkokkal, kakasokkal, vadlovakkal, csigával, elefántal, oroszlánnal, és még ki tudja, mennyi állat bukkan fel az ünnepi kavalkádban. A karneváli hangulat megteremtéséhez Balázs János Saint-Saëns Állatok farsangja című művét hívja segítségül, amelyben

a szerző az állatokat a valóságban élő állatokra jellemző hangszínekkel személyesíti meg művészi módon, közismert dallamokba rejtve. A mulatsághoz az álarckokat a szervezők biztosítják. A játékszabályok változatlanok: a belépés díjtalan, de regisztrálni szükséges a hangszerevilaga@gmail.com e-mail címen.

**Táncoló Filmkockák** január 19-én 19.00. Táncoló Ikonok II. rész. A Táncoló Filmkockák népszerű előadás-sorozat, Dubai és Prága után a Nemzeti Táncszínház több mint ezer látogatóját varázsolta már el az előző évadban. Ebben a részben közelebből megismerkedhetnek a legnagyobb táncos legendákkal a 40-es, 50-es évekből. Minőségi táncok, rengeteg kulisszatitokkal másfél órában. Előadó: Lakatos János nívódíjas koreográfus, a Magyar Táncművészeti Főiskola tanára. Jegyár: 1500 Ft. Jegyek kaphatók a nemzetitanctanzhaz.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában.

**Lyukasóra klub** január 20-án 19.00. Mi az a Lyukasóra? Költőkből, színészekből, irodalmárokból álló összeszokott baráti társaság tagjai kalauzolják egymást és a nézőket a költészet izgalmas világába. Lazítunk, sztorizunk, játszunk, és szabadon választott versekkel próbáljuk meg beugratni egymást. Vidám és bánatos anekdoták, no meg remek versek elevenednek meg a pódiumon. Játsszótárs a közönség is, hiszen itt aki mer (és tud), az nyer! Online klub: www.facebook.com/lyukasoraklub. A program díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Regisztrációs jegyek válthatók a MOM jegypénztárában, valamint a mom.jegy.hu oldalon.

**Hideg vízben fürdetett gondolatok** január 21-én 19.00. Avagy improvizáció három hangra, meseterfokon, ahol csak egy biztos: van három előadó, akik a közönséget hívják egy nagy-nagy közös játékra, a mély szellemhangok kortárs

megszólaltatására. Közreműködők: Takács Bence Ervin (vers), Szakcsi-Lakatos Béla (zongora), Kathy-Horváth Lajos (hegedű). Jegyár: 1000 Ft/fő. Hegyvidék Kártyával díjtalan, de regisztrációhoz kötött. Regisztrációs jegyek válthatók a MOM jegypénztárában, valamint a mom.jegy.hu oldalon.

**Volt egy-két este – egy este Cseh Tamás dalaival** január 21-én 20.00. A Vodku fiai 2010 óta időről időre összegyűlnek, hogy barátaik körében újra eljuttassák a dalokat, amelyek nélkül más lenne ez a város, és mások lennének a lakói is. Nem öltönyben-nyakkendőben, nem csillogó színpadon, hanem szimfonikus zenekarral, hanem ahogy egykor szóltak: közel egymáshoz és közel azokhoz, akik hallgatják. Mert Cseh Tamás dalai közelebb hoznak. A dalokat előadják a Vodku fiai: Bata István (gitár, ének), Szabó Árpád (hegedű, mandolin, ének), Takács Szabolcs (gitár, nagybőgő). Továbbá: Bede Sarolta (ének, harmonika), Mózes Tamara (zongora, ének), Jobbágy Bence (gitár), Bakos Csaba (ütőhangszerek), Nemes János (fuvola, kaval, basszusklarinét, saxofon) és barátai, Nagy-Kálózy Eszter, Tompos Kátya, Jordán Adél, Hámori Gabriella, Rudolf Péter és Keresztes Tamás. Jegyár: 5500 Ft, 4500 Ft, 3500 Ft. Jegyek kaphatók az Interticket hálózatában, a mom.jegy.hu-n, valamint a MOM jegypénztárában.

**Beszélő babakezek** január 22-én 10.00. Pillants bele babád gondolataiba! A babajelbeszéd segíti a beszédfejlődést, erősíti a szülő-gyermek köteléket. Hatékony kommunikáció a babákkal már a beszéd előtt is. Előzetes jelentkezés szükséges: info@babakezek.hu, 06/20-479-2829. Internet: www.babakezek.hu, www.facebook.com/babakezek.

**Szabadpólc** január 23-án 15.00–19.00. Könyvserebere szabadon a Sirály sétányon minden hónap utolsó péntekjén. A jó állapotban lévő, becserélhető köny-

vek száma maximum tíz darab. Hídeg időben egy pohár meleg teával várjuk a látogatókat. A belépés díjtalan.

**Kincsés Felvidék – a Magyar Állami Népi Együttes** előadása január 23-án 19.00. A Kincsés Felvidék – Bartók zenéjét, a néptánc sodró lendületét, valamint a magyarság hagyományait egyesítve – a nézőt a magyar kultúra forrásához legközelebb, a legeredetibb, szavak nélküli teljességhez repíti. A Magyar Állami Népi Együttes műsorával a magyarországi hivatásos együttesek között először foglalja össze a Felvidék etnikailag sokszínű tánc- és zenekultúráját. Kiindulásként azon tájegységek anyagából merít, ahol Bartók népzenei kutatói munkássága is elindult (Gömör, Zoborvidék, Felső-Garam mente stb.), ám az igazi szándék nem egy leltár bemutatása, hanem Bartók Kárpát-medence-konceptiójának érzékeltetése. A Kincsés Felvidék a Bartók-trilógia első része, amelyben az együttes a forráshoz legközelebb, ahhoz leginkább hasonlító formában mutatja be az eredetét. Az előadás magyarországi és szlovákiai alkotók közös munkája. Jegyár: 1800 Ft. Hegyvidék Kártyával az előadás díjtalan, de regisztrációhoz kötött. A regisztrációhoz elérhetőség megadása szükséges. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában. A Hegyvidék Kártyával történő regisztrációs jegy váltása kizárólag személyesen a MOM pénztárban lehetséges.

**Gyerekmom.** Január 25. 10.30 A három kismalac és a farkasok – a Hepp Trupp Családi Bábszínház előadása. Jegyár: 500 Ft/gyerek, 300 Ft/kísérő. Jegyek kaphatók a mom.jegy.hu oldalon, valamint a MOM jegypénztárában.

**Babakonzert** január 29-én 10.30. Napjainkban egyre több kutatás foglalkozik gyermekeink korai zenei fejlesztésének hatásával. A magzat minden pillanatát átérzi az édesanya szívverésének lüktetése, járásának ritmusa. A gyerekek születésük után felismerik a még az anyaméhben hallott dallamokat, amelyek megnyugtatják őket. A zenének, az énekésnek, a ritmusnak meghatározó szerepe van a gyerekek személyiségfejlődésében. Az első éveikben történő zenei fejlesztés elősegíti a későbbi szabad zenei önkifejezést. Azok a gyerekek, akik szinte születésüktől kezdődően kapcsolatban állnak a zenével, más tevékenységekben is sikeresebbek lesznek, mint azok a társaik, akiket kevés zene vett körül. A gyerekek zenei fejlesztése nemcsak zenei tehetségük kibontakoztatását szolgálja, hanem a két agyfélteke harmonikus fejlődését is, ami által érzékenyebb, kreatívabb, kitartóbb, férgyelmeztett, intelligensebbekké válnak, befogadóbbak lesznek az őket ért hatásokkal szemben. A babakonzert előadó: a Duodolcissimo tagjai, a Váci Szimfonikus Zenekar művészei. Műsorukban a klasszikus zeneirodalom népszerű dallamait sorakoztatják fel. Jegyár: 800 Ft, 200 Ft/kísérő. Hegyvidék Kártyával: 500 Ft, 100 Ft/kísérő. Jegyek kaphatók a MOM jegypénztárában.

**A Magyar Falu** – a Fitos Dezső Társulat előadása január 31-én 19.00. A Magyar Falu az 1900-as évek vidéki társadalmának színes, változatos szokásait, ünnepeit, hiedelmeit viszi színpadra. Teszi ezt a tánc nyelvén, megmutatva a magyar virtust. Közreműködik: Szentendre Táncgyűttes, Gödöllő Táncgyűttes. Zenei kíséret: Pál István Szalonna és bandája, közreműködik Nyitrai Tamás és Navratil Andrea. Díszlet és látványterv: Fitos Dezső, Kocsis Enikő. Művészeti vezető: Fitos Dezső. Rendező-koordinátor: Kocsis Enikő, Fitos Dezső.

**Tücsökzene** hétfőn 9.30 és 10.10, kedden 9.30, 10.10 és 17.00, pénteken 11.00. Ritmus-, ének-, zenefoglalkozás zenetanár vezetésével.

## A Südi Iringó TáncStúdió tanfolyamai

A Südi Iringó TáncStúdió számos órátpussal várja a táncolni vágyó gyerekeket és felnőtteket!

Az induló tanfolyam típusok:

**Princess Dance (4–7 éves korig) kedden és pénteken 15.30–16.30.**

A gyerekek játékos formában ismerkedhetnek meg a tánc alapjaival.

**Rouge Dance hétfőn 18.00–19.00.**

**Piloxing kedden és pénteken 18.30–19.30.**

**Gerinctréning kedden és pénteken 10.00–11.00.**

**Latin formáció csütörtökön 15.30–17.00 (9–12 éves korig),**

**17.00–18.30 (12–16 éves korig).**

Ezt a táncsportot kizárólag lányoknak hozták létre, hogy azok, akik elegendő kíváncsiságot és tehetséget éreznek magukban, betekintést nyerhessenek a latin táncok világába. Latin-amerikai táncleptékekből látványos koreográfiákat tanulnak meg, amelyeket különféle rendezvényeken adnak elő, versenyeken vesznek részt. A táncon túl a lányok megtanulnak nőként viselkedni, tartást és önbizalmat szerezni, ami hasznukra válik később.

**További információk, jelentkezés: www.iringo.hu, info@iringo.hu, 06/20-387-94-94.**

vel. Közös mondókázás, ének, zenélés. A legkisebb korosztály számára válogatott dalok (Forrai Katalin által ajánlott mondókák, népdalok, Gryllus Vilmos dalai), játékok, ritmushangszerek szinte észrevétlenül fejlesztik a zenei hallást, a ritmusérzéklet, a mozgást, az összpontosítást, a memóriát. Célcsoport: 6 hónapos és 4 éves kor között. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu, www.tucsok-zene.hu.

**Babamasszázs** kedden 9.00. A foglalkozáson részt vevők mesterségesen sajátíthatnak el ahhoz, hogyan kerülhetnek a mamák és a babák még közelebbi és bensőségesebb viszonyba egymáshoz. Célcsoport: 1 éves kor alatt. Jelentkezés: Bajzath Erzsébet, 06/30-989-2427.

**Baba-mama torna** hétfőn, kedden, csütörtökön 10.30. Alakformáló torna anyukáknak. A gyerekek ugyanabban a légkörben, óvónő felügyelete mellett játszhatnak. Célcsoport: 18–100 év között az édesanyák, 3 éves korig a gyerekek. Jelentkezés: Balázs Mari, 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

**Beszélő babakezek** csütörtökön 9.30. A babajelbeszéd lehetővé teszi, hogy a szülők hatékonyan kommunikáljanak a babákkal jóval azelőtt, hogy a babák beszélni tudnának. Megtudhatják, hogy mire gondol a még beszélni nem tudó kisbaba, segíthetnek neki, hogy világosan közölhesse, mit akar, mire van szüksége. A jelelő babák nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak, kevesebbet sírnak, 6–7 hónaposan elkezdhetnek jelekkel kommunikálni, hamarabb kezdenek el beszélni, gazdagabb szókincssel. A babajelbeszéd segíti a gyerekek nyelvi, kognitív és érzelmi fejlődését, erősíti a szülő és gyermek közti köteléket. Célcsoport: 6–36 hónapos gyerekek. Jelentkezés: Zentai Katalin, 06/20-479-2829, info@babakezek.hu, www.babakezek.hu.

**Csillagszemű** kedden 16.00. Magyar néptánc oktatása gyerekeknek a Timár-módszer alapján. Célcsoport: 3–7 évesek. Jelentkezés: Timár Böske, 06/30-950-9137.

**Fakalinka** csütörtökön 17.00. Fantázia-, kreativitás-, készség- és képességfejlesztő kézműves foglalkozássorozat. Babok, játékszerek készítése különböző technikákkal: kollázs, festés, gyurmázás, agyagozás, nemezelés, gyöngyfüzés, fonás, barkácsolás. A témához a keretet az évszakokhoz, ünnepekhez kötődő mondókák, gyermekdalok, népdalok, bábjátékok adják. Célcsoport: 2–7 évesek, kisiskolások. Jelentkezés: Csizsér Jolán, 06/20-594-4957, csiszer.jolan@gmail.com.

**Gyermektánc-terápia – Tündértánc.** Léleksimító, gátlásoldó, a kapcsolatteremtés különböző lehetőségeit kóstolató, empátiás készséget és testtudatosságot fejlesztő, táncos, mozgásos, beszélgetős foglalkozás. A foglalkozások célja, hogy a gyerekek kapcsolatba kerülhessenek belső önmagukkal és társaikkal, ezzel utat nyitva sze-

mélyiségük fejlődéséhez és a hétköznapi életben való boldogulásukhoz. A folyamat során az őket leginkább érintő lelki és közösségi témákkal foglalkoznak. Célcsoport: 5–10 évesek. Időpont: óvodás lányoknak 5 éves kortól kedden 15.30, alsó tagozatos lányoknak 1–3. osztályig kedden 17.00. Jelentkezés: Cseri Ágnes, Vetier Panni, 06/30-410-7696, panniv@gmail.com. www.gyermektanctherapia.hu



**Hiphop- és moderntánc-tanfolyam** kedden és csütörtökön 18.00. A Hegyvidék SE tanfolyamain 6 évesőtől a 18 évesig minden korosztály számára külön edzésprogrammal, eltérő nehézségű koreográfiákkal, valamint korosztályra szabott óratarással szolgálnak. Magas minőségű, színvonalas tudás átadása, közösség építése, egészséges életmódra nevelés, ritmusérzék fejlesztése, tartásjavítás. Célcsoport: 6–18 évesek. Jelentkezés: Szöllősy Előd, 390-5713, 06/30-989-4130, elod@moderntanc.hu.

**Iciri-piciri táncház** szerdán 17.00, csütörtökön 10.10. Játékos néptáncoktatás folyamatos csatlakozási lehetőséggel, néptáncpedagógus vezetésével, ahol az 1–4 év közötti gyerekek szüleikkel, kíséreléssel közösen kísérletezhetnek a táncleptékek elsajátításával, miközben átítatodnak a népzene, a néptánc hangulatával. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu. www.tucsok-zene.hu

**Kölyökhiphop** szerdán 17.00. Hiphoptanfolyam kezdőknek. A táncórákon a gyerekek megismerkedhetnek a hiphop különböző műfajaival. A tanfolyam célja a mozgáskoordináció javítása, a koreográfiák elsajátítása, a ritmusérzék fejlesztése. Célcsoport: 7–12 évesek. Jelentkezés: Berkes Dóra, 06/70-536-0277, berkesdor@gmail.com.

**Nyugdíjasklub** kéthetente (páratlan héten) szerdánként 14.00. A program tartalmas kikapcsolódást kínál a Hegyvidéken élő nyugdíjasok számára. A belépés díjtalan.

**Labdás Tücsök-torna** szerdán 10.00. Babás torna óráslabdákön mozgás-, massz-

szásterapeuta vezetésével. Saját testlélmény megélése, kapcsolat a térrel, a közös mozgás öröme. Minden gyermeknek külön nagy labdát biztosítanak a sok-sok apró labda mellett. Célcsoport: 6 hónapos–4 éves korú gyerekek és szüleik. Folyamatos csatlakozási lehetőség. Jelentkezés: Gál Gabriella, 06/30-999-4945, tucsok.zene@indamail.hu. www.tucsok-zene.hu

**Óbuda Mozgásművészeti Iskola.** A mozdulat megmarad. Az iskola fő profilja a gyerekek mozgáskultúrájának fejlesztése minden területen: a ritmikus gimnasz-

**LÉVAI BALÁZS**  
BEMUTATJA:  
**NAGYTÁNC**®

"AZ EN FILMEM"  
JANUÁR 22. 19 ÓRA

A MOM Kulturális Központ és a  
Hegyvidéki Önkormányzat kulturális programsorozatában

**Lévai Balázs**  
rendező, műsorvezető

elhozza önnek egyik kedvenc filmjét, és elmeséli, miért ezt választotta, miért kedveli, vagy éppen mivel tett rá nagy benyomást.  
Világhírű rendezők, színészek filmjei, vagy éppen kevésbé ismert, de különleges mondanivalóval bíró filmek közül válogatnak ismert emberek, hogy megosszák önrel a mozi varázslatos élményét.  
Házigazda: **Winkler Nóra**

**A program díjtalan, de regisztrációhoz kötött. A regisztráció díja 200 Ft/fő. Regisztrációs jegyek válthatók a MOM Kulturális Központ jegypénztárában, vagy a mom.jegy.hu oldalon.**

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT MOM KULTURÁLIS KÖZPONT

A vetítéssorozat helyszíne:  
MOM Kulturális Központ (Bp., XII. ker., Csörsz u. 18.)  
www.momkult.hu

ISMERT ARCOK ÚJ SZEREPBEN



tikától a baletten át a mozdulatművészetig és a modern táncig. Tevékenységük Berczik Sára módszerén alapszik, fókuszában a testképzés és a mozgásjavító gyakorlatok állnak. Célcsoport: kezdőknek, 4 éves kortól. Időpont: hétfőn 15.30, 18.00, kedden 16.00, csütörtökön 15.30, pénteken 16.00. Jelentkezés: Mikusik Márta, 06/20-946-0848, 200-0138, iroda@omisk.hu. www.omisk.hu

**Óvóka – délelőtti játszóház** hétfőn, szerdán 9.00 (3 óra). A népművészet játékos megismerését szolgáló, zenés, táncos, népmeséket dramatizáló, néphagyományokat, népi mesterségeket felelevenítő, komplex, tematikus, kiscsoportos foglalkozássorozat. Óvoda-előkészítő a kis közösségbe való beilleszkedéssel (szocializáció, tolerancia). Célcsoport: 7 évesen aluliak, akik keresik a játszótársat, óvodába készülnek. Jelentkezés: Csizsér Jolán, 06/20-594-4957, csizser.jolan@gmail.com.

**Ritmikus gimnasztika** hétfőn, csütörtökön 17.00. A Hegyvidék SE szakosztálya versenyzőkkel és tanfolyami csoportokkal egyaránt foglalkozik. Tanfolyami órákon elsősorban az alapok elsajátítására és a sportág megszerettetésére koncentrálnak, de a zenére történő mozgással, valamint a ritmikus gimnasztika kézi szereivel is megismertetik a gyerekeket. Célcsoport: 4-7 éves kislányok. Jelentkezés: Mochlár Emese, 06/30-241-8352; Wágner Orsolya, 06/20-390-4839.

**Rock and roll** hétfőn, szerdán 16.15. Ismerkedés a tánc alapjaival, mozgáskoordináció- és ritmusérzés-fejlesztés. Esztétikus táncok szabályainak elsajátítása, különböző koreográfiák, komplex táncok, amelyeket a tanítványok fellépéseken, a legügyesebbek pedig versenyeken mutatnak be. Célcsoport: 6 éves kortól. Jelentkezés: Szalma Lilla, 06/70-586-6111.

**Show-tánc** kedden 17.00, csütörtökön 16.00. A Szivárvány Táncszínház foglalkozásai jó hangulatban nevelnek egészséges életmódra, fejlesztik a koordinációs és egyensúlykézséget. Célcsoport: 7 éves kortól. Jelentkezés: Balázs Márta, 06/30-409-2400.

**A világ körtáncai** szerdán 18.15. Egységmegőrző, mozgáskoordinációt, általános közérzetet javító foglalkozás nők számára. A résztvevők görög, balkáni, breton, izraeli, afrikai, ir, amerikai és a világ minden tájáról összegyűjtött autentikus néptáncok mellett szakkör és meditációs körtáncokkal is megismerkedhetnek. Célcsoport: női csoport, középkorúak és szeniorok. Jelentkezés: Istenes Emília, 06/20-579-5035. www.istenesemilia.hu

**Nia** kedden 19.30. A Nia korhatar és előképzettség nélkül mindenki számára elérhető, testet-lelket építő-szépítő, zenére végzett, boldogsághormonokat és pozitív energiákat felszabadító, táncalapú mozgás. Ötvözi a keleti mozgásformák és különböző harcművészetek, a nyugati táncművészeti stílusok, valamint különböző terápiás irányzatok elméleti és gyakorlati elemeit. Célcsoport: 15-99 évesek. Jelentkezés: Balázs Mari, 06/30-973-2331, mari.maryss@gmail.com.

**Sahaja jóga meditációs tanfolyam** kedden 18.30. Shri Mataji Nirmala Devi által létrehozott spontán jógameitáció. Célcsoport: középkorúak kortól, felső korhatár nélkül. Jelentkezés: Jinda Erika, 203-2496.

**BŐSZÖRMÉNYI IRODAHÁZ 'B' FÖLDSZINTI TANÁCSTEREM** XII., BŐSZÖRMÉNYI ÚT 24.

**A Hegyvidéki Trianon Társaság programja** január 14-én 18.00. Dr. Raffay Ernő történész, politikus, volt honvédelmi államtitkár: Szabadkőművesség és Trianon. Proksza Gyöngyi festőművész, grafikus képeinek egyestés kiállítása.



XII., SZARVAS GÁBOR ÚT 8/C  
TELEFON/FAX: 200-8713  
TELEFON: 275-1394  
WWW.VIRANYOS.HU  
VIRANYOS@T-ONLINE.HU

*A szervezők a programváltoztatás jogát fenntartják!*

**Szabadság vándorai természetjárók klubja.** Január 21. 18.30 Kanada. Előadó: Farkas Pál. Klubvezető: Sütő-Nagy István. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**APS Stúdió** január 23-án 18.00. Varázslatos Dolomitok – vetített képes előadás. Előadó: Katona Katalin klubtag. Képmódszító alkalmazások a Photoshop segítségével – műhelygyakorlat Szalai Sándor vezetésével. Klubvezető: Aboinyi Maya fotóművész. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Harmonia Táncklub: Ifjúsági Farsang** január 24-én 19.00-23.00. Belépés extrém nyakkendőben. Klubvezető: Székely Attila. Belépődíj: 1200 Ft.

**Kertbarát kör** január 27-én 16.30. Információ: Bartók Sándor Klubvezető, 06/30-360-2414. Belépődíj: 500 Ft, klubtagoknak ingyenes.

**Virányosi filmklub.** Január 29. 13.00 Bor, mágör, Provence. A belépés díjtalan.

**Harmonia Táncklub: Felnőtt Farsang** január 31-én 19.00-23.00. Jampi bál. Klubvezető: Székely Attila.

**Várak és Hegyvidék** – Víz László festőművész kiállítása. Megtekinthető: február 3-ig, előre egyeztetett időpontban (200-8713).

**Kerekítő Tippentő** hétfőn 10.00-10.40. A foglalkozásokra pár hónapos kortól óvodáskorig várják a babákat, kisgyerekeket szüleikkel, nagyszüleikkel. A 40 perces foglalkozásokon a résztvevők néphagyományunkból merített ölbeli játékok, mondókák és dalok közt kalandoznak, és kötetlen módon ízlelgetik a magyar néptánc alapjait. Cirókázás, lovagoltatás, hintáztatás, népdalokkal, sétáltatókkal, táncal színesítve. Bővebb információ, bejelentkezés: www.kerekito.hu. Foglalkozásvezető: Cseke-Marosi Eszter tánc- és drámapedagógus.

**Csiri-biri torna** szerdán 9.30-10.30. A babatornára 3 éves korig várják a már járt tudó, izgó-mozgó kis tornászokat. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 10 000 Ft/10 alkalom. Információ: www.csiribirihu. Vezető: Pásztor Brigitta, 06/30-997-1349.

**Fabrika** kedden 10.00-11.00. Bábozás, éneklés, kézműves-foglalkozás 2 éves kortól. Vezető: Németh Luca bábművész és Fráter Anna. Információ: 06/20-929-7904. Részvételi díj: 1200 Ft/alkalom, 5000 Ft/5 alkalom. A Fabrika műhely idei programja: I. asztali bábozás (15-25 perc). II. kézműveskedés (15-25 perc).

**Hangszervarázs Zenetanoda** – Rosales Zeneóvoda keddenként. Játéknak megélt iskola-előkészítő és fejlesztő módszer 30 alkalomra kidolgozott tematikával, furulyahasználattal, egyedi zenei és érzékszervi játégyűjteménnyel, feladat- és kottafüzetekkel, kiscsoportos zenei fejlesztés és hangszer-tanulás irányelvein alapuló egyedi pedagógiai és fejlesztő módszerrel. *Dúr-Moll* (6-8 éveseknek) – zeneóvoda, iskola-előkészítő kedden 13.00-15.45. Összetett, intenzív foglalkozás, amelyben a zene varázslatával és segédletével fejlesztik a nagymozgást, a finommotorikát, a beszédet és a helyes légzést, a matematika alapjai beépítésével a logikai gondolkodást és a memorizálás folyamatát. A tanoda

által szerkesztett zenei feladatok eljuttatnak a kottaolvasásig és a furulya magabiztos használatáig, ami szilárd alapot nyújt az iskolai tanulmányokhoz és a további zenei és hangszeres képzésekhez. *Largo* (3-4 éves kiscsoportosoknak) – zeneóvoda kedden 16.00-16.30. Nagymozgások, finommotorika, érzékszervek, matematikai készség és beszéd fejlesztése énekekkel, hangszerekkel, logikai, mozgásos és érzékszervi játékokkal. Év végére a gyerekek magasabb szintű zenei hallással és ritmusérzéssel a hangszer-tanulás alapjaihoz jutnak el. *Moderato* (4-5 éveseknek) – zeneóvoda kedden 16.45-17.30. A Rosales-módszerrel kidolgozott, korosztályra differenciált furulyaiskola füzetekkel és módszertannal a ritmushangszerek és a furulya használatát ismertetik meg a gyerekekkel. Fejlesztő feladatokat tartalmazó füzetek, matricaalbum, érzékszervi és logikai eszközök segítségével játékosan jutnak el a kottaolvasás és a furulyázás alapjaihoz, amire biztonságosan felépíthetők a további általános és zenei tanulmányok. *Allegro* (5-6 éves nagycsoportosoknak) – a Moderato folytatása. Foglalkozásvezető: Nagy Mária, az Operaház zenekari művésze és gyerekprogramok játékmestere. Információ: Nagy Teréz, 06/30-936-1713, 06/30-936-2040. E-mail: hangszervarazs@gmail.com. www.hangszervarazs.hu

**Művészeti torna** az Óbuda Mozgásművészeti Iskola szervezésében kedden és csütörtökön 15.30-20.30. Művészeti torna a Berczik-módszerrel, iskolarendszerűen egymásra épülő, korosztályos csoportokban, 4 éves kortól. Testképző és mozgásfejlesztő gimnasztika sok tartásjavító gyakorlattal, zenei kísérettel. Vezető: Máty Krisztina. Telefon: 200-0138, 06/20-946-0848. E-mail: iroda@omisk.hu. www.omisk.hu

**Angolnyelv-oktatás gyerekeknek** hétfőn 17.10-17.55 (megfe-

lő létszám esetén indul), csütörtökön 17.00-17.45. Beszédközpontú oktatás Helen Doron módszerével, speciálisan képzett tanárokkal, folyamatosan továbbfejlesztett tananyagokkal, középső és nagycsoportos óvodásoknak, 4-8 fős csoportokban. Jelentkezés folyamatosan: Endre Judit, 06/30-313-6822. A tanfolyam díja: 10 200 Ft/hó.

**Csillagszemű Táncgyűttes.** Néptánc-tanítás szerdán és pénteken 15.00-16.00 óvodásoknak, 16.15-17.45 kisiskolásoknak. Művészeti vezetők: Timár Sándor Kosuth- és Állami-díjas, Erdemes művész, a Hegyvidék díszpolgára, valamint Timár Böske táncművész. Információ: www.csillagszemu.hu.

**Jóga** hétfőn 16.30-18.00 kezdőknek és 18.15-19.45 haladóknak. A jóga gyakorlása segíti a testi, lelki, szellemi egészség és harmónia megteremtését, a jó közérzet kialakítását és fenntartását. Vezető: Bucher Katalin (06/30-298-3147). Részvételi díj: nyugdíjasoknak 1100 Ft/alkalom, 3200 Ft/4 alkalom, 9000 Ft/10 alkalom. Kezdőknek és haladóknak 1400 Ft/alkalom, 4400 Ft/4 alkalom, 12 000 Ft/10 alkalom.

**Sportjóga** pénteken 18.00-19.30. A jóga testtudatos torna, edzés módszer, szellemi gyakorlat, a test fizikai szintjén fejleszti szerzetünk és idegrendszerünk egészségi állapotát. A légzéssel összekapcsolt nyújtó és lazító testhelyzetek, gyakorlatok erősítik izmainkat. Bármikor elkezdhető. Vezető: Ruff Annamari (06/20-205-9918). Részvételi díj: 1000 Ft/alkalom, 3500 Ft/4 alkalom.

**Társastánc.** Kezdő: szombaton 15.00-16.00. Haladó: szombaton 16.00-17.00. Részvételi díj: 12 000 Ft/10 alkalom. Előkészítő 1.: szombaton 17.00-18.00. Előkészítő 2.: vasárnap 14.00-15.00. Versenytánc: vasárnap 15.00-17.00. Klubvezető: Székely Attila (titti@mail.datanet.hu, www.harmoniatancklub.hu). Részvételi díj: 6000 Ft/hó.

(Folytatás a 12. oldalon)

VILLABER EK

**Rutkai Bori Banda**  
interaktív mesekoncert sok játékkal, táncsal  
2015.01.17. [SZO] 11:00  
jegyár | 800 Ft, gyerek: 500 Ft | barabasvilla.jegy.hu

barabás.villa  
VÁROSMÁJOR

GET closer

**Volt egy-két este...**  
Cseh Tamás dalai a Vodka fiaitól és barátaiktól

Nagy-Kálózy Eszter  
Tompos Kátya  
Hámori Gabriella  
Jordán Adél  
Rudolf Péter  
Keresztes Tamás

2015. január 21. 20h  
MoM Kulturális Központ  
www.getcloserconcerts.com









# MATT BIANCO

2015.02.07. | MOM SPORT

Jegyvásárlás: [mom.jegy.hu](http://mom.jegy.hu), InterTicket

[www.momsport.hu](http://www.momsport.hu)

Kapunyitás: 18:30 DJ: Suri Imre Koncertkezdés: 20:20

90.9 **jazzy** rádió

HEGYVIDÉKI  
ÖNKORMÁNYZAT

MOM  
KULTURÁLIS  
KÖZPONT

MOMSPORT  
USZODA ÉS SPORTKÖZPONT









## Vérnyomásmérők a SzívSN-től

Vérnyomásmérők biztosításával járul hozzá a keringési problémákkal küzdő kerületiek egészségének javításához a SzívSN Országos Betegegyesület. A tíz készüléket Bernáth-Lukács Zsuzsa adta át a rászorulóknak a Kulturális Szalonban.

A szívbetegségek megelőzése, valamint a beteg tájékoztatás területén tevékenykedő civilszervezet elnöke elmondta, hogy a vérnyomásmérést öt percig tartó pihenést követően ajánlott elvégezni. Akinek valamilyen keringési zavara van, reggel, délen és este is mérje meg az értéket.

Fontos a vérnyomásnapló vezetése, hiszen így pontosan nyomon lehet követni a változásokat, ami nagy segítséget jelent a kezelőorvosnak. A betegegyesület szakemberei éppen ezért segítséget nyújtanak a betegnapló vezetésében, emellett megtanítják a helyes vérnyomás- és pulzuszámolást, valamint tájékoztatást adnak a gyógyszereszedés alapvető szabályairól is.

Kiemelt figyelmet kell fordítani a megelőzésre, hiszen a magas vérnyomás időbeni felismerésével jelentősen csökkenthető a szövődmények kialakulásának esélye (rejtőzködő betegségről van szó, ami bár lassan alakul ki, sokáig nincsenek kellemetlen tünetei, ezért a betegek sokszor későn fordulnak orvoshoz). A prevenció egyik eszköze a rendszeres vérnyomásmérés, a naponta mindössze néhány percet igénybe vevő művelet nagymértékben hozzájárulhat az egészség megőrzéséhez.

A vérnyomásmérők átadásában segédkező Kovács Lajos alpolgármester sikeresnek nevezte az egyesület és az önkormányzat közötti együttműködést. A közös munka eredményeként immár másodszor kaptak vérnyomásmérőket a rászorulóknak. A kerület a kezdetektől támogatja a SzívSN Országos Betegegyesületet, amely az Egészséges Hegyvidék program keretében már több alkalommal szervezett ingyenes szív- és érrendszeri szűrést.

-os



Második alkalommal kaptak mérőket a rászorulóknak a betegegyesülettől

## Az év – másik – fája

Közel húsz éve szervezi az Országos Erdészeti Egyesület Az év fája közönségzavazást, aminek 2014-es nyertese a mezei juhar lett (erről szóló írásunk lapunk november 18-i számában olvasható). Létezik egy másik hasonló kezdeményezés is, amelyet egy civilszervezet hozott létre néhány esztendőre – olyannyira nem a másik ellenében, hogy az Országos Erdészeti Egyesület ebben is részt vesz, és különdíjat ítél oda.

Kastély téren, a tó partján álló növény 19 méteres magasságával nem tűnne ki rokonai közül, inkább terebélyes lombja, 6,5 méteres törzskerülete és a hozzá kapcsolódó történetek sokasága teszi különlegessé.

Halhatatlanná a lombja alatt lábadozó Pribojszky Mátyás Kölcsey-díjas író tette, aki betegségeiből felépülve hosszú hallgatás után a fa alatt merített újra ihletet. Íráskészségének visszanyeré-

A nagyroláról híres környékeliek emlegetik így a fát, pedig az messze nem ennyi idős. Valós kora megközelíti a 300 évet, ami minden túlzás nélkül figyelemre méltó. A Rákóczi előnevet – az ország számtalan rákóczi fájához hasonlóan – az ottani területet egykor birtokló családról kapta. Konkrét esemény nem köthető a fához, de valóban állhatott a Rákócziak tulajdonában álló erdőben. Kora alapján akár a fejedelem kortársa is lehetett.

A Hős Fa díjat egy újlipótvárosi jegyene kapta, amely 29 méteres termetével a környék legmagasabb fája. Egy bezárt óvoda udvarán áll hatvanhárom éve, és pusztán létevével a környékeliek közösségépítő erőfeszítéseinek jelképévé vált. A tervek szerint a tenyérnyi kert helyén nagy építkezés kezdődne, amit azonban az ottaniak nem szívesen látnának. Nekik többet ér az egyre fogyó zöld terület kis darabkája, benne sok más fa mellett a hős jegyével.

A versenynek van még egy nagyon érdekes sajátossága: a díjazottak jutalomban részesülnek. A Hős Fáról állapotfelmérés után szakszerű kezelési tervet készítenek, az Országos Erdészeti Egyesület különdíjasa pedig a fához kapcsolódó programok szervezéséhez kap támogatást.

Szinte önkéntelenül adódhat a kérdés: hogyan lehetséges, hogy a korábbi évek jelöltjei között nem találunk egyetlen kerületi példányt sem, noha a Hegyvidék bővelkedik koros, érdekes fákban? Jelöltet nemcsak az önkormányzatok állíthatnak, hanem más intézmények, vagy akár magánszemélyek is, így a lehetőség nyitva áll – az idén is megválasztják az év fát!

(Barta)



A tatai platán csemeterében került ide, most 232 éves

A két program célja kissé eltérő. Mindkettő a velünk élő fákra kívánja felhívni a figyelmet, de az erdészek az országban élő fajokokat mutatják be, míg a másik szavazáson a valamilyen szempontból különleges egyedeket versenyeztetik. A jelölést követően egy zsűri választja ki a tizenöt döntőt, közülük a közönség szavazatai alapján dől el, melyik az aktuálisan legértékesebb fa.

A 2014-es győztes a tatai nagy platán lett, amelyet csemeterében az Esterházy család hozatott Versailles-ből. Előkelő származásának köszönhetően pontosan ismert a fa kora: éppen 232 éves. A

sét meghálálva Platánkirály című meséjében örök emléket állított a méltóságjelző óriásnak. A növény sikerével az európai év fája választáson is képviselheti hazánkat, és megméretheti magát a kontinens többi jelöltje között. (Eddig két magyar fa nyert, tavaly pedig a gödöllői botanikus kertben álló vackor második díjat érdemelt ki.)

A versenyen további két elismerést osztottak ki. Az Országos Erdészeti Egyesület a döntősök közül különdíjra érdemesnek találta a mikespércsi ezeréves (Rákóczi-) tölgyet. A növény elnevezése némi magyarázatra szorul.

## Mozogni kell! – időskorban is

derékfájás és egyre inkább a nyakfájás. A legtöbb panaszt egyebek közt a túl sok ülőmunka és autózás, a dinamikus alutérhelés, a statikus túlerhelés, a nem megfelelő bútorok (szék, asztal, ágy, matrac) okozzák.

Dr. Somhegyi Annamária kifejezetten ajánlja a lépcsőzést, szerinte az sem lehet kifogás, ha valakinek fáj a térd, a nem használt izmok ugyanis idővel további pa-

hajolva történő emelés, illetve a hajlás és csavarodás egyszerre. Éppen ezért érdemes hajlás helyett a guggolást választani. Nem mindegy az sem, hogyan állunk: a tartásunk akkor helyes, ha követi a gerinc természetes alakját.

Rossz tartás esetén „jön” a porckopás, ezt ellensúlyozhatjuk a farizom és a gerinc melletti hátizmok erősítésével. A kellően erős izmok megtartják a medencét a

történi beépülését segíti a cipekedés, azonban tartózkodjunk a túlzott súlyok emelésétől!

A megelőzést már gyermekkorban el kell kezdeni. Dr. Somhegyi Annamária elismerően szövegezte a hegyvidéki óvodákról és általános iskolákról, amelyekben tapasztalatai szerint nagy figyelmet fordítanak a gyerekek mozgás- és tartásfejlesztésére. Ennek része, hogy a kicsik lába mindig



A gerincbetegségekről tartott előadást dr. Somhegyi Annamária az Idősek Egészség Iskolájában

naszok kiváltói lehetnek. Az ágy legyen közepesen kemény, a gödörös ágyat viszont ki kell dobni, mert nagyon árt a gerincnek. Ülés közben az ágyéki gerinc megtámasztása a legfontosabb: előre csúszni szigorúan tilos, a helyes pozíciót segíti a gumilabda, ami állandó egyensúlyozásra készíti az izmokat – ez a dinamikus ülés –, de jó választás a háttámlára rakható deréktámasz és az ékpárna is.

Ha keveset ülünk, sokat mozgunk, és megfelelő a tartásunk, azaz a súlyunkat a háttámlára rakhatjuk, akkor jó eséllyel elkerülhetjük a szerzett gerincbetegségeket, elváltozásokat – hangsúlyozta az igazgató. Különösen veszélyes az ülő helyzetből előre-

helyes középállásban, és megakadályozzák a gerinc nem normális görbületét.

A súlyos gerincferdülés ritka, a bajokat a rossz tartás, a nem megfelelően működő három izompáros okozza. Az izmok egyensúlyának felborulásakor a medence előrebillen, a hátizmok is gyengülnek. Alvás közben a porckorongokban mérhető nyomás háton fekvő legkisebb, oldalfekvés esetén kicsit nagyobb. Biciklizni csak egyenes derékkal szabad, jót tesz a hátúszás és a helyes mellúszás (vízbe tett fej) – ezeket ajánlott váltakozva alkalmazni –, az otthon elvégzett napi 15 perc gyógytorna, a rendszeres séta, a tánc, a hétvégi kirándulás. A kalcium csontokba

érjen le a székéről, amely ne legyen mély, és támassza meg a derekat. Az asztal akkor megfelelő, ha igazodik a diák magasságához: nem alacsony, nem is magas, hanem éppen kényelmes, míg az iskolatáska nem lehet nehezebb, mint a gyerek súlyának 10 százaléka.

Végezetül a szakember kiemelte a mindennapos testnevelés fontosságát. Ez gyógytornával kiegészülve nagymértékben hozzájárul ahhoz, hogy a hegyvidéki gyerekekből egészséges gerincű felnőttek váljanak.

Knp.

■ További információk a gerincbetegségekről és a megelőzésről: [www.gerincs.hu](http://www.gerincs.hu).

## SZENT DONÁT KÓRHÁZ VÁRPALOTA

Ápolásra szoruló, valamint Alzheimer-kórban, demenciában, időskori elbutulásban szenvedő, gondozást igénylő betegek ellátását vállaljuk az alábbi szolgáltatásokkal Várpalotán:

- 24-órás szakorvosi, valamint pszichiátriai szakorvosi ellátás,
- jól felkészült, tapasztalt szakmai csapat: pszichológusok, pszichiáterek, képzett foglalkoztatók, mozgásterapeuták, gyógymasszőrök, szociális munkások, pszichiátriai szakápolók, szocioterápiás team, felfekvés szakszerű kezelése (decubitus team),
- komplett szakrendelői háttérünk révén akut probléma esetén azonnali orvosi ellátás,
- színvonalas hotelszolgáltatás, minőségi étkeztetés,
- a hitélet gyakorlásának lehetősége, rendszeres misék, gyóntatás,
- 24-órás elérhetőség, ágy melletti telefonok, a hozzátartozók rendszeres tájékoztatása

**Ígérem esetén ingyenes háztól-házig szállítási lehetőség betegünk hozzátartozói részére!**

Budáról, szinte végig autópályán, egy órán belül elérhető közelségre!



**Kérje személyre szóló tájékoztatónkat!**

H-8100 Várpalota, Honvéd út 2-3.

Tel.: 06 / 30 203 5555  
info@szentdonatkorhaz.hu

[www.szentdonatkorhaz.hu](http://www.szentdonatkorhaz.hu)

## SZOLGÁLTATÁS

## ABLAK, AJTÓ, REDŐNY

**REDŐNY** (fém, műanyag, alumínium), relaxa (alu, fa), szalagfüggöny, szűnyogháló, harmonikaajtó, roletta készítése, javítása garanciával. 06/30-964-8876.

**ÜVEGEZÉSI** Kiszállással, takarítással, garanciával, kötetlen munkaidőben. Faablakok utólagos szigetelése. 06/20-337-7135.

**REDŐNY**, relaxa-, harmonikaajtó-, szalagfüggöny-, napellenző-, szűnyogháló-, függönykarnis-javítás, -készítés. 356-4840, 06/30-954-4894.

**ABLAKJAVÍTÁSI** www.ajtoablakdoktor.hu 21 éve vállalom kedvező árakon ablakok, ajtók javítását, illesztését, záruk cseréjét, festését, hőszigetelő üvegezést és szigetelését 1 év garanciával. Felmérés díjtalan! Horváth Ákos, 06/70-550-0269.

## ASZTALOSMUNKÁK

**ZÁRSZERVIZ** vállal zárserelést, asztalosmunkát, pántok, zsanérok cseréjét, kúszóbbkésztést, szigetelést, mázolás. A legkisebb munkát is vállalom. Kiszállás díjtalan. Szigeti László. T.: 251-9483, 06/20-381-6703.

**ASZTALOS:** 06/20-548-8829. Konyhabútorok, beépített szekrények, polcozások, kiegészítések, javítások, precíz, gyors munka. www.butorosok.hu

## ÉLETJÁRADÉK, GONDOZÁS, GYERMEKFELEGYELET

**ÉLETJÁRADÉKI** szerződést kötne szaképzett ápolónő. 285-4808, 06/30-991-8719.

**FIATAL**, kedves és leinformálható pár elttartási szerződést kötne idős névelő vagy bácsival. A lakhatásunk megoldott – nagy-szüleink viszont sajnos már nincsenek –, jó lenne egy pótnagyi. 06/20-520-8197.

**ÉLETVIDÁM** pótnagyi nagy türelemmel és 15 év tapasztalattal itt, a kerületben alkalmanként gyermekfelügyeletet vállal referenciával. 06/20-597-9419. evabocsan@gmail.com

## ingatlanROBOT.hu

ingyenes hirdető portál

**FIATAL** nő kötne életjárdéki, illetve elttartási szerződést idős hölgyekkel és urakkal egyaránt. Hívjon bizalommal! Telefon: 06/20-341-6342.

## HÁZTARTÁSI GÉPEK, ELEKTRONIKA

**TV-JAVÍTÁS** a helyszínen is, garanciával! Távirányító-javítás. Tv-video szerviz, mikrosütő- és háztartási gépjavítás. Telefon: 249-3678, 06/20-961-4400.

**HÜTŐGÉPSZERVIZ** a kerületben! Hazai, külföldi hűtőgépek javítása 37 éve. Kiszállási díj nélkül. Várhídi, tel.: 250-0921, 06/20-972-5032.

**HÜTŐGÉPJAVÍTÁSI** Lehel, Zanussi, Gorenje, Whirlpool és Elektrolux hűtők szakszervize. Kiszállás 3 órán belül! Hérvégén is! Nyugdíjaskedvezmény! 215-6287, 06/30-222-0968.

**MIKROHULLÁMÚ SÜTŐ** javítása és sugárzásmérése, helyszínen is. Sági Pál, Istenhegyi út 27/b. 355-6377, 06/30-260-9995.

**TÉVÉJAVÍTÁS AZONNAL** helyszínen! Mindig-TV-beüzemelés! 06/20-471-8871.

**ANTENNASZERELÉS**, -javítás olcsón. Műholdas és MinDig Tv rendszerek telepítése, beállítása. Készülékhangolások, szerviz. Tel.: 201-5368, 06/20-537-6281.

**COMPUTERKLINIKA:** Számítógép-javítás, -karbantartás, -bővítés, vírusirtás ingyenes kiszállással. Tel.: 06/30-857-2653.

## KERT, FAKIVÁGÁS

**FAKIVÁGÁS**, gallyazás, ereszcsatorna-tisztítás hegyásztechnikaival, realis áron, referenciamunkákkal. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu.

**FAKIVÁGÁS.** Veszélyes fák ágankénti lebontással való kivágása. Koronaalakítás, száraz, beteg részek eltávolítása. Igény szerint ágak darálása, szállítása. 06/20-485-6547, Kovács Sándor.

**KERTGONDOZÁST**, metszést, permetezést vállalok a Velencei tónál vagy bárhol. 06/30-682-4431.

**METSZÉST**, ásást, kapálást, gazolást, lombseprést, sövényvágást, fűnyírást, vállalom. Metz Máté, 06/20-349-5395.

**FAK** szakszerű kivágása, gallyazása kötet-technikával és zöldhulladék-elszállítás. Ingyenes felmérés. Kerületi vállalkozástól. T.: 06/30-907-5948. www.greenarbor.hu

**FAKIVÁGÁS:** 06/70-331-3236.

**KÖLTÖZTETÉS, LOMTALANÍTÁS** KÖLTÖZTETÉS, lomtalanítás, áruszállítás, csomagolás, bűtorszerelés, ingyenes felmérés, fuvarvállalás. 403-9357, 06/20-972-0347, 06/30-589-7542.

**KÖLTÖZTETÉS** ingyenes munkafelméréssel. Csomagolás, bűtorszerelés, hangszerszállítás. www.diokoltoztetes.hu, 417-1975.

**LOMTALANÍTÁST** vállalunk a hét minden napján. www.lomtalanitas.com, 419-3341.

**KÖLTÖZTETÉS**, fuvarozás! Gyors ügyintézés, precíz munkavégzéssel. Igény esetén kartondobozt biztosítok! 10%-os HÉTVÉGI KEDVEZMÉNY. T.: 06/70-214-4235. T.: 280-2542.

## KÖNYVELÉS

**KÖNYVELÉS**, adózás. Tel.: 06/20-823-0207, 202-1165. Fax: 700-1950. www.elektronikusbevallas.hu

## KÖMŰVESMUNKÁK

**HEGYMÁSZÓTECHNIKÁVAL:** műkö-zés, vakolás, festés, tető-, csatornajavítás, -szigetelés, ereszcsatorna-tisztítás. 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu

**ANTIALKOHOLISTA** csapat: szobafestést, mázolás, tapétázást, csempézést gipszkartonozást, szőnyegpadlózat, víz-, villanyzere-lést, nagytakarítást, parkettázást, favágást, ács-alpinista-, kőművesmunkát vállal. delabt@vipmail.hu, 06/20-998-2369.

**CSEMPÉZÉS**, padlóburkolás, csempejavít-ások, falazás, vakolás, betonozás, kerítések, járdák készítése. 06/30-341-3423.

**FÜRDŐSZOBA-FELÚJÍTÁS** anyagbesze-rzésel, garanciával! Csempeburkolás, kőmü-vesmunkák, vízszelérés, villanyzselérés! 06/20-961-6153. www.mesterur.hu

## LAKÁSSZERVIZ

**DUGULÁSELHÁRÍTÁSI** Kerületi gyorsszolgálat. Lefolyótisztítás bontás nél-kül, azonnal, garanciával. Tel.: 06/20-398-2881.

**LAKATOS**, zárszerelő, kerítések, korlátok, kapuk, előtetők. Bádogos, tetőfedő, ácsmun-kák ipari alpinista technológiával. Kőműves-munkák kerületi vállalkozótól. 06/30-900-4238. www.femmunka.hu; www.alpinmunka.hu

**LAKÁSFELÚJÍTÁSI** Szobafestés, tapéta-zás, parkettakerakás, -csiszolás, -javítás, csem-pézés, kőműves-, lakatos- és asztalosmunkák, ajtó-, ablakcseré, villanyzselérés, vízszelérés garanciával. 202-2505, 06/30-251-3800.

**ZÁRLAKATOS-GYORSSZOLGÁLATI** Zárnyitás, zárszerelés, hevederzár-szerelés, rácskészítés, lakatosmunkák. 06/30-299-1211.

**KÖMŰVESMUNKÁT**, szobafestést-má-zolást, felújítást vállalok (kisebbit is!) anyagbeszerzéssel, szállítással, elérhető áron. Cégünk alanyi áfamentességet élvez! 06/20-941-4200.

**GARÁZS-** és bejárati kapuk, kapunyitó automatikák, zárszerelés, lakatosmunkák, ke-ritések. Urbanek. Tel./fax: 214-7442, 06/20-978-7429, frimari53@gmail.com.

**ÜVEGEZÉS.** Budai Üveges.hu, Budapest, Csörsz u. 1. Tel.: 06/30-357-2798.

**LAPOS TETŐK** csapadékvíz elleni szigete-lése bádogos munkákkal együtt, garanciával, referenciával. Kőműves- és festőmunkák kivi-telezése. 273-1857, 06/20-471-1870.

**ALPINISTA** munkák: homlokzatsfelújítás, lefolyó és ereszcsatornák szerelése, kőműves- és festőmunkák, veszélyelhárítás, függőfolyosók felújítása, dryvit szigetelés. 273-1857, 06/20-471-1870.

**FAVEDELEMI!** Családi és társasházak, nyaralók fadszító elemeinek, homlok- és eresz-deszkázatának festése és mázolása alpin-technikával is. 273-1857, 06/20-471-1870.

**TETŐFEDÉS**-bádogozás, pala- és cserépte-tők javítása, új tetők készítése. Zsindelezés és ácsmunkák. 273-1857, 06/20-471-1870.

**KÉMÉNYBÉLELÉS**, kéményjárda, szerelt kémény, gyújtókémény. METAL KÉMÉNY KFT. 06/30-688-3683, 06/70-518-1451.

**SZOBAFESTÉS**, tapétázás, mázolás, parkettacsiszolás, lamináltlerakás. Pap Gá-bor: 06/30-942-4735, 360-2345. www.festes-tapetazas.hu

**VILLANYSZERELŐ GYORSSZOLGÁ-LAT!** Hibaelhárítás, villanybojler-javítás, háztartási készülékek bekötése. EPH, érin-tésvédelmi vizsgálatok. Tel.: 06/20-976-0005.

**BÁDOGOS**, tetőfedőmunkák, javítások, felújítások, vízvezeték-szerelés. 06/20-391-5982, 607-0722.

**LAKÁSOK, HÁZAK** átalakítását, felújí-tását vállaljuk építészeti, belsőépítészeti ter-vezéssel. +36/30-274-5297. www.vorosarchitect.hu

**FESTÉS-MÁZOLÁS-TAPÉTAZÁS**, ki-sebb munkák, kőműves javítások, gipszkarto-nozás. 06/30-568-6255, Kovács Gergely.

**TETŐK** javítása, szigetelések, festések. 06/70-331-3236.

**MEGBÍZHATÓ FESTŐK** vállalknak.festési munkákat, takarással bútormozgatással, elér-hető áron, kerületieknek kedvezményes áron. Hívjon bizalommal. 06/70-539-5721, 06/20-370-2021.

## TÁRSASHÁZAK

**LAPOSTETŐ-SZIGETELÉS**, -javítás, -cseré, kapcsolódó munkák, fényvédés, egyéb szigetelések. Tel.: 426-5000, 06/30-942-6500, a@prodive.hu

**TÁRSASHÁZAK** figyelembe! Függőfo-lyosok, tetők, lépcsőházak stb. javítása, fel-újítása, megbízható magyar szakemberek-kel, kedvező áron, ingyenes árajánlattal. Tétény-Épszer Kft. 226-4539, 06/20-946-7557.

**TÁRSASHÁZKEZELÉS**, közös képviselét korrekciós, megbízható módon, referenciákkal. 274-6135, 06/70-561-1174, e-mail: flotthome-team@gmail.com. www.tarsashazkezelobuda-pest.hu

**TÁRSASHÁZAK** közös képviselét, keze-lését vállalom. Tel.: 06/20-392-6368.

**LÉPCSŐHÁZ-TAKARÍTÁST** vállalunk. Metz Máté. 06/20-349-5395.

## VÍZ, GÁZ, VILLANY, FŰTÉS

**DUGULÁSELHÁRÍTÁSI** XII. kerületi gyorsszolgálat! Minden lefolyó, csatorna bontás nélküli gépi tisztítása azonnal, ga-ranciával, hérvégén is! 228-6193, 06/30-921-0948.

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS**, víz-, gáz-, központifűtés-szerelés, ázasok, csőtörések megszüntetése. 06/20-491-5089, 402-4330.

**VÍZ**, fűtésszerelés, burkolás. Teljes felújí-tás, ázasok megszüntetése, készülékek javít-ása, cseréje garanciával. Balázs János épü-letgépész-technikus. Tel./fax: 362-4050, 06/20-917-0697.

**TISZTELT** Hölgyem, Uram! Megbízható, korrekt szerelő vállal víz-, fűtésszerelést, gázké-szülék-javítást, duguláselhárítást! Már 13 éve az Önök szolgálatában. Most 30%-os akció! 402-0627, 06/20-433-1628.

**VILLANYSZERELŐ.** Kisebb munkákat is vállalok. Pálfi Zoltán, 06/30-947-6036. 12 éve a kerületben. Lakás, társasház, üzlet.

**VÍZSZERELÉS**-gyorsszolgálat. Csőrepe-dés műszeres keresése-javítása. Kamerás csatornavizsgálat, duguláselhárítás. Kerti csap vízvezetékcsere ássával is. 06/30-914-3588.

**S.O.S.VÍZSZERELÉS-GYORSSZOL-GÁLAT**, duguláselhárítás, csatornakamerá-zás, műszeres csőrepedés-keresés, csőrepe-dés javítása, WC-k, csapok, teli elzárók sze-relése ássával. Hérvégén is. Gabona Róbert. 06/30-200-9905.

**VILLANYSZERELÉS** azonnal! Hibaelhárít-ástól a teljes felújításig. Petrács József villany-szerelő mester, 06/20-934-4664, 246-9021. ELMŰ által minősített vállalkozás.

**VÍZSZERELÉSI** Csapcsere, mosógépbekö-tés, teljes vízálózat-felújítás! Tel.: 06/30-954-9554.

**DUGULÁSELHÁRÍTÁS** éjjel-nappal, hét-vegén. Víz-, fűtésszerelés csőpöggéstől generál kivitelezésig. 06/70-545-1869.

## EGYÉB

**KONTÉNERES** sírtszállítás. Söder, ho-mok, murva, zöldhulladék, termőföld. 06/20-464-6233.

**DIGITALIZÁLÁS.** Videofilmeik, kes-kenyfilmek, fényképek, hanganyagok, do-kumentumok. Hibás DVD- és CD-leme-zek, videoanyagok restaurálása. www.videomaster.hu, 06/1-355-8549.

**ARCHIVÁLÁS**, szkennelés, nyomtatás akár A1-A2-A0 méretben is! Tervrajzok, műszaki leírások, földmérési és egyéb térképek, okleve-lek digitális archiválását vállaljuk gyorsan és kedvező feltételekkel, színes és fekete-fehér formátumban, mérnökirodáknak, tervezőtú-dióknak, intézményeknek, magánszemélyek-nek. ALFA COPY Studio. XI., Kruspér utca 10/a. XII. kerületen belül az anyagok visszajut-tatása díjmentes. Információ: apress.design@gmail.com. Telefon: +36/30-575-5118.

## LAKÁS/INGATLAN/ BÉRLÉMENY

**„BUDAVAR '89”** Ingatlanközvetítő Magánirodal 201-7719, Zwilling.

**XII., CSIPKE** u., 5,5 szobás ikerfél, 160 nm-es + pince + terrasszal, 450 nm-es saját kerttel, garázzsal + beállható eladó. Já.: 66,5 M Ft. ingatlan.com/20805795. Tel.: 201-9475, 06/70-237-9030.

**VÁROSMÁJORBAN** belső kertre néző, te-raszos, garázsos, 160 nm-es lakás eladó. 06/20-414-2342.

**216 NM-ES**, kelenvölgyi ház eladó. 06/30-944-9335.

**TÁTRA** utcai, felújított lakás eladó. 06/20-414-2342.

**VÁROSMÁJOR** utcai, 80 nm-es lakás el-adó. 06/20-414-2342.

**ORCZY** úti, nagypolgári, 380 nm-es, felújí-tandó villa eladó. 06/20-414-2342.

**KIADÓ** és eladó lakásokat és házakat ke-res osztrák, tengerentúli és magyar ügyfel-körrel 19. éve a XII. kerületre specializáló-dott Apartman M Ingatlanroda. Áfa nincs. Hegyvidék Kártyával 10% kedvezmény! 398-1501, www.berbead.ingatlan.com.

**PARTINGFON** Bt., Dezső bácsi volt KGM és Volán sakkokója folyamatosan dol-gozik 21 éve, mint ingatlanközvetítő. Elér-hetősége: 214-5473, 06/30-973-0113, 06/70-277-5155.

**INGATLANA** eladását vállaljuk a kerü-letben tízezes tapasztalattal. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu, Schmidt Pé-ter.

**SZEMLŐHEGYEN** 100 nm-es, 3,5 szobás, felújított villaklakás 51 500 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

**PASARÉTI** mellékutcaiban 142 nm-es, első emeleti, nagy teraszos, cirkós villalakás, kocsibeállással, 77 000 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

**HÜVÖSVÖLGYI** útnál háromszobás, 73 nm-es lakás, garázzsal, 26 900 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

**LÓRÁNT** utcában 140 nm-es, felújított, cir-kós, garázsos, szélső sorház 75 000 000 Ft. 06/70-523-1969. www.budaihegyek.hu

**XI., MADÁRHEGYEN**, Gazdagrétn, Rupphegyen összkőműves építési telkek (min. 1000 nm) 39,9 M Ft-tól eladók. Madárhegyi Ingatlanroda. Tel.: 249-3006, 06/70-275-9064.

**MADÁRHEGYEN**, építési övezetben, befektetési célra telkek eladók. 3,5 M Ft-tól (280 nm). Madárhegyi Ingatlanroda. 06/70-275-9064.

**WWW.PIRAMISINGATLAN.HU** 06/1-335-5965, 1025 Verecke út 8. A budai csalá-di házak, luxusvillák, nívós lakások specia-listája.

**RAKTÁROZÁSRA, TÁROLÁSRA** 16 nm-es, felújított, száraz helyiség bérbé adó XII. kerületben. 06/20-592-2509.

**SAJÁT RÉSZRE** keresek 60-70 nm-es, 1. em.-i, 2-2,5 szobás, felújított, teraszos, csen-des, világos, igényes lakást lehetőleg nem kockaházban, zöldövezeti vagy bel-budai. Tel.: 06/20-551-1251.

**EGYETEMISTA** lányomnak keresek emeleti, felújítandó örökéletű készpénzfizetéssel, magánszemély. 06/20-496-6601.



## HEGYVIDÉK TELEVÍZIÓ

## A helyi érték

Budapest I., II. és XII. kerületekben  
UPC: 505-ös csatorna. Invitel Zrt.: UHF 189,25 MHz.  
1122 Budapest, Hajnóczy József utca 2.  
781-1787, 06/20-501-98-28  
htv@hegyvidektv.hu, www.hegyvidektv.hu

## Heti műsorstruktúránk:

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
7.00	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ÚTINFORM IDŐJÁRÁS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
10.00	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS	ISMÉTLÉS
15.00	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG	KÉPÚJSÁG
19.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ
20.00	HEGYVIDÉKI MAGAZIN	MINŐSÉGI IDŐ	KULTÚRPONT	LÉLEKEMELŐ	KÉK HÍREK	KOMMENTÁR NÉLKÜL/ DUETT	ALFA ÉS OMEGA
21.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ
23.00	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ	BUDAI HÍRADÓ

## KIEMELT MŰSORAINK:

HEGYVIDÉKI HÍREKKEL MINDENNAP 19 ÓRAKOR JELENTKEZÜNK.

HÍREK CÍMŰ MŰSORUNKBAN MINDENNAP ÓRÁNKÉNT 3 PERCBEN TÁJÉKOZÓDhatnak a kerület LEGFONTOSABB HÍREIRŐL, AZ ÖSSZEÁLLÍTÁS MEGÚJULT HONLAPUNKON IS ELÉRHETŐ.

01. 16. DUETT: Krassó László vendége Szigethy Gábor író, rendező.  
01. 19. HEGYVIDÉKI MAGAZIN: Közlelbb hozhatja-e az embereket az internet?  
01. 20. MINŐSÉGI IDŐ: Anyának lenni és/vagy dolgozni?

A műsorváltoztatás jogát fenntartjuk!

## Pest-budai Látkép

A HetiVálasz havi melléklete

Tartson velünk 2015-ben is!  
Keresse a január 22-i számban!



## HetiVálasz

Az összefogás lapja  
a Duna két partján



HIRDETÉSFELVÉTEL A SZERKESZTŐSÉGBEN: H-SZ-CS: 9.00-16.00, P: 9.00-12.00. KEDD SZÜNNAP!

KIADÓ, bútorozott, gépesített lakást keres egy egyetemista, dolgozó férfi a XII. kerületben 60 000 forint alatt. 06/20-516-8045.

XII., SZT. ORBÁN térenél 625 nm-es, panorámas építési telek eladó! Egykásos, többszintes családi ház építhető. Irányár: 49,9 M Ft. 06/70-770-6776.

ZÖLDÖVEZETI, bővíthető, kertés házat keresünk 5 millió Ft készpénzzel és magas összegű eljárárdékért egyediállító, idős személytől, odaköltözéssel. T.: 06/1-275-0645.

XII., KIKELET utcában eladó 65 nm-es, 1 + 2 szobás, zöldövezeti, felújított lakás! Szigetelt ház, új kombi cirkó, biztonsági bejárati ajtó és redőny, légkondicionáló, fűszető, tároló, 20 nm-es garázs (3,2 M Ft). Irányár: 28,2 M Ft. Tel.: 06/20-374-4190.

ELEGÁNSAN berendezett orvosi magánrendelő bérelhető a II. kerületben, Pasaréten. További információ: +36/30-405-9545.

ORBÁNHEGYI úton 32 nm-es, földszinti villalakkás 10,5 M Ft irányáron eladó. 06/20-953-5401.

GARÁZS

FEDETT autóbérlő Ráth Gy. utcában kiadó. 355-3074.

OKTATÁS

ANGOL nyelvviszsgára felkészítés a MOM Parknál. Tel.: 06/20-392-6368.

MATEKTANULÁS felelmelek nélkül, örömmel, általános iskolásoknak, gyakorolt pedagógussal a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554. francia.matek@gmail.com, www.francia-matek-tanitas.hu

FRANCIATANÍTÁST vállal tapasztalt pedagógus a Budagyöngyénél. 06/20-571-7554. francia.matek@gmail.com, www.francia-matek-tanitas.hu

MATEMATIKA-, fizika-, számítástechnika-, kémiatanítás általánostól felsőfokig. ÉRETTSEGI szaktanártól. www.nemcsakmatek.hu 06/30-709-2362.

ANGOLBÓL, MATEMATIKÁBÓL intenzív felkészítés egyénileg, gyakorolt szaktanárral Bel-Budán. 06/30-749-2507.

MATEMATIKAOKTATÁS szaktanártól, referenciákkal. Vizsgafelkészítés, felzárkóztatás valamennyi korosztálynak. 06/70-645-8366.

OKJ-s dajka-, pedagógiai és gyógypedagógiai segítő szakképzés, felkészítés. Telefon: 06/20-269-1061. www.kaszszakképzes.hu (01006404)

VIDEOTECHNIKA-OKTATÁS. Kameratekezelés. Felvételtechnika. Multimédiás szoftverek betanítása. Szaktanácsadás. www.videomaster.hu, 06/1-355-8549.

NÉMET ÉS ANGOL nyelv oktatását, iskolások korrepetálását vállalom a Kiss János altábornagy utcában, skype-on vagy az ön otthonában az I. és XII. kerületben. 1700 Ft/45 perc nálam vagy skype-oktatásnál, 1800 Ft/45 perc Onnél. Korrepetálás 1300 Ft/45 perc. Tel.: 06/70-311-5054.

VEGYES

BÉLYEG, régi képeslap, pénz, kiténtetés, papíregység. Vétel-eladás. Marnitz bélyegüzlet. Bp. XII., Nagyenyed u. 9. Nyitva: H-P: 12-18. Tel.: 213-9230, a Déli pályaudvarnál.

KITÜNTETÉST, JELVÉNYT, PÉNZÉR-MÉT, papírpénzt, papíregységet vásárol gyűjtő. Díjtalan kiszállítás. 06/30-949-0055.

FÉRFI, 78-os, nappalított irhabunda új állapotban eladó. 06/20-442-6974.

RÁSZORULÓ nagycsaládosok részére folyamatosan gyűjtünk használható bútort, ruhát, konyhai eszközöket és háztartási gépeket, amelyekért hához megyünk és elvisszük Heves és Nógrád megyébe. 06/30-942-0979.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál ÜZLETÜNK készpénzfizetéssel vásárol márkás kar- és zsebórákat! Klasszikus nagy nevek keresünk: Patek Philippe, Audemars Piguet, Jaeger-LeCoultre, Rolex, IWC, Breitling stb. Ugyanitt platina-, palládiumfelvásárlás! Akár huzal, tárgy, drót, ipari. Üzlet: Bp. V., Bajcsy-Zsilinszky 24. 06/30-332-7442.

RÉGISÉG

AZONNALI KÉSZPÉNZI Almásy Katalin vásárol legmagasabb áron! Bútorokat, tállalozékrényt, festményeket, órákat, dísztárgyakat, porcelánokat, kristályokat, könyveket, hangszereket, csillárokat, szörméket, cipiket, bizsukat, borostyánt, trógerpet, kiténtetést, régi pénzt, hagyatékot, díjtalan kiszállással! Hétfégen is. 06/30-308-9148.

BOROSTYÁNÉKSZER felvásárlása 10 000-100 000 Ft-ig. Mindenféle régiséget, órákat, dísztárgyakat, hagyatékot stb. Arany 8500 Ft-tól, ezüst 350 Ft-tól, készpénzzért. Díjtalan értékelés és kiszállítás. V. ker., Szent István krt. 25. 06/20-914-0150.

DÍJTALAN LAKÁSKÜRTÉSESEL vásárolok mindenféle régi dolgot, konyha- és spejzartozékokat, festményt, bútort, romos székeket, ezüstöt. Elromlott háztartási gépeit. Pl.: mosógép, centrifuga, hűtő. 291-3101, 06/30-347-7713. Szellő János.

KELETI SZÖNYEG- ÉS MŰTÁRGYBECSŰS vásárol régi keleti szőnyegeket és műtárgyakat sérült állapotban is. Kiszállítás díjtalan. Tel.: 06/30-456-3938.

MINDENNEMŰ régiséget vásárolok díjtalan kiszállással, értékeléssel. 06/30-973-4949, 466-8321.

KÁRPÁTI VIKTÓRIA kastélyok, színházak részére is készpénzzért vásárol könyveket, bútorokat, festményeket, dísztárgyakat, ezüstneműt, órákat, ruhaneműt, teljes hagyatékot, és hétfégen is hívható. 06/70-651-1028.

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál

KP. felvásárlás azonnal! Borostyánt, arany- és ezüsttárgyakat, karórákat, festményeket és Zsolnay-porcelán vásárolok. Üzlet: Villányi u. 48/b. Tel.: 06/1-212-9356.

PLATINA, palládium, ezüst, arany felvásárlás! Akár huzal, drót, tárgy, ipari, ékszer, tálca, kanál, hibás, fémjel nélküli stb. Készpénzzért érdeklí üzletünket! Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 24. 06/30-332-7442.

EGÉSZSÉG/SZÉPSÉG

LÉZERTERÁPIA, reumatológia, akupunktúra, fogszáztás, szénanátha, gerincferdülés, constrictuláz, csipő- és térdkopás kezelése, fejfájásellátás, lumbágógyógyás, üzemorvosi vizsgálatok. Arcrevitalizálás biomaszszázzal. teleddoktor.hu 368-6349, 06/20-968-6886.

FOGSOROK, hidak készítése, javítása soron kívül. Fogszabályozó, fogfehérítő. Mozgáskorlátozottakhoz hához megyünk! Hétfévi ügyelet. Fogszáztás háttér biztosított. Tóthné Húvos Katalin fogtechnikus mest. 1013 Budapest, Krisztina krt. 51., fszt. Mobiltelefon: 06/30-222-3016.

EGYÉNI LÚDTALPBETÉT ÉS TALPMASSZÁZS központ. Kezeléseink: állapotfelmérés, talp- és testmasszázs, fülgyógyás, nyirokmasszázs és visszterápiás, allergia bemezés és kezelés. Vivien Talpai orvos-terapeuta, gyógykezelő, 11., Filler u. 10/a. Tel.: 316-2596. www.vivientalpai.hu

GYÓGYMASSZÁZS: 06/20-515-3370.

CSONTKOVÁCS-akupresször Szilágyi Erzsébet faszor 51. alatt. Idegbeáramítók, ízületi blokkok, lumbágó-izsás megszüntetése. Térdblokkok, gerincservek, szédülések műtét nélküli, eredményes gyógyítása. Filakupunktúras fogókúra. Dr. Garzó Péter természetgyógyász, 06/30-945-8477. www.drgarzo.segitek.hu

GYÓGYPEDIKŰR, KOZMETIKA (szem-pilla-, szemöldökfestés, gyantázás, arcmaszszás) otthonában. Hétfégen is. Tel.: 06/30-206-4801.

MALIBU SZÉPSÉGSZALON. Fodrászat, manikűr, műköröm, győpedikűr, testmasszázs, kozmetika, 3D szempilla, sminktetoválás és flabálás. 1126 Budapest, Beethoven utca 7. - az udvarban. Tel.: 06/30-372-4665, facebook.hu/malibuszalon.

TELJES KÖRŰ FOGÁSZAT és fogszabályozás. Várakozás nélküli, fájdalommentesen. Kiváló ár-érték arányban. 06/30-718-9567.

ÁLLÁS

IDŐSEK és betegek otthoni gondozását és ápolását vállalja I. ker.-ben lakó, szakképzett nővér. T.: 06/20-365-2455.

MEGBÍZHATÓ, unokahiányos nagymama délutáni elfoglaltságot keres. Tel.: 06/70-247-1795.

HÁZVEZETŐNŐI munkát keresek! Középkorú, megbízható nő vagyok. A XII. ker.-ben lakom. Kérésre önéletrajzot küldök. Elérhetőségeim: piroksa.pejsik@gmail.com, +36/30-829-7316

ingatlanROBOT.hu ingyenes hirdető portál BUDAI ingatlaníróinkba keresünk tapasztalattal rendelkező értékesítőket bejelentett munkakörbe! 06/70-681-4500.

TÁRSKERESŐ

65 ÉV körüli, a jóra nyitott hölgyet keres hasonló korú, 164 cm-es úr. T.: 06/70-508-6006.

KÖNYV

ANTIKVÁRIUMUNK készpénzzért vásárol könyveket, könyvtárakat, képeslapokat, metseteket, térképeket, vitrintárgyakat, hanglemezeket, DVD-t díjtalan kiszállással. Tel.: 332-0243, 06/20-922-0001.

SZABADIDŐ

TENISZPARTNERT keres amatőr szinten játszó, nyugdíjas mérnök. Tel.: 06/20-509-2281.

Hirdessen

HEGYVIDÉK

Elkészült a Norma-rehabilitáció Natura 2000-es hatásvizsgálata

A XII. KERÜLETI POLGÁROK LAPJA... HIRDETÉSEK... ELŐFIZETÉSEK... HONLAP: www.hegyvidekujsg.eu

A turistákat többsége ismét járható... Szeretett és szolgálat... A turistákat többsége ismét járható... Szeretett és szolgálat...



nálunk!

A HEGYVIDÉK LAPKIADÓ A HIRDETÉSEK TARTALMÁÉRT NEM VÁLLAL FELELŐSÉGET!

„SZÍV SN a keringési betegségek megelőzéséért” mozgalom a Hegyvidéken



A Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat ismét prevenció programot indít a kerületi felnőtt lakosság számára, amellyel megelőzhető a keringési betegségek kialakulása, és lehetővé válik a már fennálló betegségek mielőbbi kezelésének megkezdése a kialakított, stabil betegút segítségével.

A Hegyvidéki Önkormányzat a SZÍV SN Országos Betegegyesülettel, valamint a Semmelweis Egyetem Kardiológiai Központjával együttműködve, utóbbi épületében biztosítja a szűréseket (vérnyomás-, vércukorszint- és koleszterinszint-mérés, valamint EKG, két pozitív érték esetén további vizsgálatok). A szűrések mellett bemutatásra kerül a levédett „SZÍV SN” program.

A szűrőnapok időpontjai:

2015. január 17. 8.00-14.00
2015. február 14. 8.00-14.00

A szűréseket előzetesen telefonos bejelentkezéssel tudják az érdeklődők igénybe venni, amely az aktuális hónap első munkanapjától lehetséges.

Telefonos bejelentkezés: Trembeczkyné Árkosy Tímeánál munkanapokon 8-16 óráig. Telefonszám: 06 (30) 601-3008

A vizsgálatokra a bejelentkezéskor kapott időpontban, az Semmelweis Egyetem Érsebészeti Klinika alagsori ambulanciáján (helyszíne: 1122 Budapest, Városmajor utca 68.) kerül sor.



TÖRŐDJÖN EGÉSZSÉGÉVEL, A KERINGÉSI BETEGSÉGEK MEGELŐZHETŐK!

„Egészségesen a Hegyvidéken” Szabadegyetem



2015. évi program

A programok a MOM Kulturális Központ Kupolatermében – a nyári hónapok kivételével – a hónap utolsó csütörtökén 17 órakor kezdődnek.

A 2015-ös EHESZ-előadások témáit a korábbi szabadegyetemen résztvevők javaslatai alapján állítottuk össze. A szakterületükön ismert és elismert előadókat szakmai együttműködő partnereink biztosítják. A rendezvénysorozat az idei évben is a megelőzést célozza meg, és része az „Egészséges Hegyvidék Programnak”.

Az előadások témái:

- 1. 2015. január 29., 17 óra A neurológia területe, legfőbb neurológiai tünetek és betegségek
2. 2015. február 26., 17 óra Geriatria az idősokor tudománya
3. 2015. március 26., 17 óra Változókor, hormonális változás
4. 2015. április 30., 17 óra Vizeletartási zavarok és a prosztata betegségei
5. 2015. május 28., 17 óra Szájüregi higiénia és a szájüreg daganatos betegségei
6. 2015. szeptember 24., 17 óra Vitaminok, nyomelemek ásványi anyagok hiánya miatti betegségek
7. 2015. október 29., 17 óra Vastagbél betegségei, különös tekintettel a daganatos betegségekre, prevenció fontossága
8. 2015. november 26., 17 óra Felnőttkori védőoltások



BUDAI EGÉSZSÉGGÖZPONT Élet. Minőség.

www.egeszsegeshegyvidek.hu



## AKTÍV TÉLI PROGRAMOK HEGYVIDÉK



**ÚSZÁS**  
**Vasárnap 8.00–12.30.**  
**Testnevelési Egyetem – uszoda** (XII., Alkotás utca 44.).  
 Belépés 12.30-ig, csak XII. kerületi lakcímkártyával! Négy év alatti gyerekek ebben az időpontban nem használhatják az uszodát!



**AEROBIK**  
 Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!  
**Hétfő 17.30–18.30 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.). **19.30–20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).  
**Szerda 18.00–19.00 és 19.00–20.00 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.). **19.30–20.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).  
**Péntek 17.00–18.00 Arany János iskola** (XII., Mezőredek utca 1.).



**KÍMÉLŐ TORNA**  
 Foglalkozásokat csak iskolaidőben tartanak, iskolaszünetekben nem!  
**Hétfő 17.30–18.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.). **18.30–19.30 Jókai Mór iskola** (XII., Diana utca 4.).  
**Kedd 18.00–19.00 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.). **18.15–19.15 Zugligeri Általános iskola** (XII., Zugligeri út 113.).  
**Szerda 18.30–19.30 Tamási Áron iskola** (XII., Mártonhegyi út 34.).  
**Péntek 16.00–17.00 Arany János iskola** (XII., Mezőredek utca 1.).



**SIÓKTATÁS**  
**Vasárnap 13.00–14.00.**  
**Fogarasi Síiskola** (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.).  
 Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



**NORDIC WALKING**  
**Vasárnap 14.00–15.00.**  
**Fogarasi Síiskola** (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.).  
 Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



**„LÉPÉSELŐNY” FUTÓKLUB**  
**Vasárnap 15.00–16.00.**  
**Fogarasi Síiskola** (Piarista sporttelep – XII., Költő utca 38.).  
 Futás és kocogás szakavatott edző segítségével, tanácsadással. Edzésségi állapot felmérése, személyes edzésterv készítése.  
 Előzetes bejelentkezés: Fogarasi Orsolya, 06/30-931-06-15.



**TERMÉSZETJÁRÓ TÚRA**  
**Január 17.: budai hegyek. Túravezető:** dr. Arday Lajosné. **Találkozó:** 8.30 Normafa, 21A busz végállomása. **Útvonal:** Normafa–János-hegyi gyermekvasút-állomás–Virág-völgy–Budakeszi Kálvária–Makosmária–Császi-rét–Normafa. **Táv-szint:** 9 km, ±250 m. **Érkezés:** 14.00 körül. **Költség:** nincs.  
**Június 27.–július 4.: Felvidék. Utazás:** személygépkocsival. **Ellátás:** félpanzió. **Szállás:** két- és háromágyas, fűdősobás szobákban (még egyzetetés alatt). **Program:** túrák az Alacsony-Tátrában. Városnézés Breznóbányán, Besztercebányán, Zólyomban, esetleg Ipolyvágyon. **Tervezett költség:** kb. 200 euró/fő + utazás, biztosítás. **Jelentkezés:** január 31-ig, 100 euróval.  
**Túravezetők:** Sütő-Nagy István (202-7849, 06/30-934-6968), Arday Lajosné (356-0073).  
 Szakosztályi klubest: minden hónap harmadik szombatján 18.30-kor a Virányos Községi Házban.  
 Figyelem! A menetrendek változhatnak, ennek megfelelően az utazások időpontjai módosulhatnak. A változások a [szabadsagvador.fw.hu](http://szabadsagvador.fw.hu) honlapon jelennek meg.



**NORDIC WALKING A VÁROSMAJORBAN**  
**Szerda 16.30–17.30, péntek 17.30–18.30.**  
 Szükséges felszerelés: időjárásnak megfelelő sportruházat, gyalogláshoz kényelmes sportcipő. A botokat a szervezők biztosítják.  
 További információk: Schwarz Mária, 06-30-961-7731.



**MOZGÁS EGYETEME**  
 Különböző típusú fitness-, aerobikórák.  
**Kedd 20.00–21.00.**  
**Testnevelési Egyetem – atlétikacsarnok** (XII., Alkotás utca 44.).  
 Programvezető: Katus Tamás egyetemi adjunktus, a TFSE aerobik-szakosztályának vezetője.  
 Oktatók: a torna-rg-tánc-aerobik-tanszék oktatói és a TFSE edzői, versenyzői.  
 Belépés: csak XII. kerületi lakcímkártyával!



**SÍELÉS**  
**Minden páros hét szertdján 19.00–20.00.**  
**Nanook Síiskola (MOM Sport – XII., Csörzs utca 14–16.).**  
 Előzetes bejelentkezés szükséges: Pásztor Zsófia, 06/20-626-6654.



**GERINCJÓGA**  
**Kéthetente szombatonként 16.00–17.30.**  
**Karmayoga Stúdió** (XII., Böszörményi út 44–46. II. emelet)  
 A jógaórákon alkalmanként 15 főt fogadnak, ezért minden esetben **előzetes bejelentkezés** szükséges  
**Schmidt Andreánál: 06/30-635-5870.**

A programok – a többnapos túrák (szállítás, étkezés, utazási díjak) kivételével – a hegyvidéki polgárok számára **ingyenesek**. A részletes programot keressék a [www.hegyvideksport.hu](http://www.hegyvideksport.hu) honlapon és lapunkban. További információk: Hegyvidéki Szabadidősport Kft., XII., Városmajor utca 29. Lódy Katalin sportszervező, programfelelős – [lody.katalin@hegyvideksport.hu](mailto:lody.katalin@hegyvideksport.hu), 06/70-442-2135.

# A Buboréktól az ifi olimpiai bajnoki címekig

Sikeres évet tud maga mögött Szilágyi Liliána: a Nanjingban megrendezett ifjúsági olimpián 100 és 200 méteres pillangóúszásban is olimpiai bajnoki címet szerzett. Teljesítménye tovább öregbíti a hegyvidéki úszásoktatás hírnevét, hiszen a 17 esztendő lány éveig a Városmajor utcai uszodában működő Buborék úszóiskolába járt.

■ *Úszósaládból származok, nagypapád, Gyarmati Dezső háromszoros olimpiai bajnok vízilabdázó, édesapád, Szilágyi Zoltán úszóként szerepelt olimpián, és édesanyád, Gyarmati Eszter is versenyszerűen úszott. Egyenes volt az út az uszodába?*

– A szüleimtől tudom, hogy amikor hazavittek a kórházból, rögtön a kádban találtam magam, úgyhogy a vízzel tényleg nagyon korai a viszonyom... Már kétévesen megtanultam úszni, ebben biztosan szerepe volt a családi háttérnek is. Aztán éveig inkább csak úszogattam, egy fülbetegség miatt pedig hatéves koromban rövid időre más sportágban is kipróbáltam magam.

■ *Hogyan lettél mégis úszó?*

– Ritmikus gimnasztikázni kezdtem el 2003-ban, nem is ment rosszul. Aztán egy évvel később, a 2004-es olimpiát nézve eldöntöttem, hogy egyszer én is ott akarok lenni a világ legnagyobb sportversenyén. Azt láttam ugyanis, hogy ott minden versenyző boldog. Megkérdeztem édesapámat, akit egyébként négyéves koromban láttam úszni olimpián, hogy erre az rg-ben vagy inkább az úszásban lenne nagyobb esélyem, ő pedig az utóbbit javasolta. Semmit sem akartam a véletlenre bízni, másnap már lent voltam az uszodában.



Szilágyi Liliána már most példakép sok kisgyerek számára

■ *Így kerültél a Buborék úszóiskolába?*

– Pontosabban visszatértem! Az iskolával, illetve annak vezetőjével, Merkely Istvánnal ugyanis ennél régebbi a kapcsolatom, az első úszóélményeimet a Buborékhoz tartozó Ficánka úszóiskolában szereztem. Később rendszeresen jártam a Buborékba, az első versenyemet is ott, a Városmajor utcai uszodában nyertem, amire a mai napig szívessen emlékszem vissza.

■ *Azóta rengeteg viadalon állhattál fel a dobogó legfelső fokára. Melyik győzelmedre vagy a legbüszkébb?*

– Számomra valamennyi győzelem és verseny ugyanolyan fontos, éppen ezért az összesre. Még azokra is, amik nem egészen úgy alakultak, ahogyan elterveztem, mert azokból is sokat tanulhatok.

Arra törekszem, hogy minél jobban teljesítsek, legyőzzem önmagam, ehhez pedig minden tapasztalatra szükség van! Ha mégis választanom kell, akkor a nanjingi ifjúsági olimpián száz- és kétszáz méteres pillangóúszásban elért első helyezéseket emelném ki. Korábban nyertem ifi Eb-t, a junior vb-n második lettem, ennek a sorozatnak a megkoronázása a két olimpiai aranyérem.

■ *Milyen elvárásokkal utaztál Kínába?*

– Minden versenyen úgy indulok el, hogy a maximumot szeretném kihozni magamból, ezúttal is így volt. Nem gondolkodtam helyezésben, sőt, az edzőim sem tettek rám semmilyen pluszterhet azzal, hogy kijelentették volna: márpedig Szilágyi Liliánának aranyat kell nyernie. Nem volt rajtam eredménykényszer, inkább magamnak akartam megfelelni, úgy mentem az olimpiára, hogy élvezni fogom minden percét. Sikerült is, meg tudtam mutatni magam a világnak, és azt hiszem, méltóképpen képviseltem Magyarországot. Ezt éreztem, amikor a dobogó tetején állva kétszer is meghallgathattam a himnuszt, ami felejthetetlen élmény.

■ *A Hegyvidékről hova vezetett később az utad?*

– A Komjádiiban folytattam az úszást, az volt életem egyik leghosszabb időszaka eddig. Nagyon jól éreztem magam, kiváló közönségbe kerültem. Onnan igazoltam át a Gyurta Dánielt is edző Széles Sándorhoz, tizenhárom esztendősen vele kezdtem el indulni nemzetközi versenyeken, három éve pedig már Túri György tanítványa vagyok a Kőbánya SC-ben. Valamennyi edzőmnek ki-vétel nélkül sokat köszönhetek, mindegyiküktől rengeteget tanultam, és tanulok a mai napig.

■ *Milyen tanácsokkal látnak el a szüleid?*

– Szerencsés vagyok, hiszen szakmai kérdésekben is tudnak segíteni, és amíg élt, nagypapám, Gyarmati Dezső is ellátott jó tanácsokkal. A legfontosabb utra-való, amit tőlük kaptam: az életben és az úszásban is a leglényegesebb, hogy boldog legyek, és megvalósítsam az álmaimat.

■ *Ez lehet akár egy felnőtt olimpiai bajnoki cím?*

– A magyar küldöttség legfiatalabb tagjaként 2012-ben már ott lehettem egy „nagy” olimpián, így nem lehet más célo-m, mint kijutni Rióba. Jelenleg kétszáz méter pillangón a harmadik helyen állok a felnőtték világranglistáján, ahhoz, hogy előrébb lépjek, és minél jobban szerepeljek az olimpián, rengeteget kell dolgoznom. Van mit csiszolni a technikámon, és taktikai téren is fejlődőm kell.

■ *A tanulásra jut elég idő?*

– A szüleim ebben is nagyon sokat segítenek, rendszert adnak a mindennapjaimnak, e nélkül biztosan nem jutna időm mindenre. Szerencsére nem vagyok magántanuló, a Szent Angéla Gimnáziumba járok, eddig sikerült összeegyeztetni a sportot és a tanulást, jól megy a kettő. Érettségi után a jogi egyetemre szeretnék bekerülni.

■ *Sokan már most felnéznek rád. Neked van példakép?*

– Talán furcsán hangzik, de a szüleim mellett a húgom a példaképem. Gerda nagyon erős, tehetséges és okos kislány. Még csak tizenegy éves, de már látszik, hogy ha kitarja a szívét az úszás felé, szép eredményeket érhet el.

MM.

## Úszópalánták városmajori gálája

Hagyomány, hogy az önkormányzat Városmajor utcai uszodájában működő Buborék úszóiskola nagyszabású gálán üdvözlendő növendékeit az év végén. A kétnapos rendezvényen ezúttal háromszáz úszópalánta vett részt. A gyerekek többsége a hegyvidéki iskolákból és óvodákból érkezett, hiszen az úszóiskola az oktatási-nevelési intézmények számára csoportos foglalkozásokat is szervez.

Elsőként a kicsiből a mély vízbe nemrégiben átkerülő apróságok versenyeztek „deszka nélküli hát lábtempó” és „gyors lábtempó

deszkával” kategóriákban. A huszonöt méteres távot száznál is többen teljesítették, a legfiatalabb versenyző, Homoki Blanka alig múlt négyéves.

Másnap a félhaladók gyors- és hátúszásban, a haladók mind a négy úszásnemben, azaz mell- és pillangóúszásban is összemérték tudásukat. Nem hiányozhatott a tanár-diák vegyesváltó-verseny sem, amelyen szoros küzdelemben a tanítványok nyertek. Ez is jelzi az úszóiskolában zajló szakmai munka eredményességét.

A gála fénypontjaként az annak idején a Buborékból világhó-

dító újtára induló Szilágyi Liliána mutatta meg tíz hosszón keresztül, hogyan úszik egy ifjúsági olimpiai bajnok (vele készült beszélgetésünket fentebb olvashatják). Végezetül a Buborék-palánták megismerkedhettek a víz feletti egyensúlyozás és az állószőr-főztes mesterfogásaival – mindkét bemutató osztatlan sikert aratott.

A szokásoknak megfelelően valamennyi versenyző Buborék-pótló, -emléklapot és -érmet kapott, míg a legjobbakat arany-, ezüst- és bronzéremmel jutalmazták.

(-ály)

## Hegyvidéki versenyzők az év harcosai



Kiemelkedően eredményes évet ünnepeltek a küzdősport-akadémiások

Nagyszerű évet zártak 2014-ben a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia sportolói. A legeredményesebb magyar nő versenyző Bartha Boglárka lett, míg a fiúknál a budapesti világbajnokságon semi contact és full contact kategóriában világbajnokgyőztes, a százhalmobattai világbajnok semi és light contact, valamint submission versenyszámban is az élen végző, jiu-jutsuban Európa-bajnok Lacza Ábel érdemelte ki a megisztelő címet.

Jiu-jutsuban a kontinensbajnok Megyeri Szabina, a juniorok között Karácsonyi Krisztián, a felnőtték mezőnyében pedig Szabina testvére, Megyeri Benjámín bizonyult a legeredményesebbnek. Megválasztották az év legtöbbet fejlődő versenyzőit is: az elismerést a felnőttek között Lakatos Richárd, a gyerekeknel Kockás Dávid kapta.

A díjak átadásán rövid évvértékelőjében Lacza Ádám Illés, a Magyar Kempo Szövetség elnöke, a Hegyvidék Harcosai Küzdősport Akadémia sportigazgatója külön is kiemelte az áprilisi, Hegyvidéken rendezett világbajnokságon, ami szervezés és eredményesség tekintetében egyaránt sikeres volt. A világvagyony a magyar válogatott összetettben második és harmadik helyezést ért el.

Az elnök felhívta a figyelmet, hogy szeptember óta a Magyar Kempo Szövetség képviseli hazánkat az MMA Világszövetségben. A szervezett égisze alatt Bakuban megrendezett idei Európa-bajnokságon Magyarországot megszerezte az első érmét.

em.

■ *További információk: [www.hegyvidekharcosai.hu](http://www.hegyvidekharcosai.hu).*



Két napon át pezsgett a víz az uszodában, háromszáz gyermek vett részt a programokon

**HEGYVIDÉK**  
 HIRDETÉSFELVÉTEL:  
 H-SZ-CS 9.00–16.00, P 9.00–12.00.

Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó  
 Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ♦ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ♦ Szerkesztőség titkár: ARATÓ SZILVIA ♦ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujsag.eu>. E-mail: [hegyvid@mail.datanet.hu](mailto:hegyvid@mail.datanet.hu). ♦ Eng. szám: 84-5965 ♦ Nyomdai előkészítés: Alfa Press Design Kft. Felelős vezető: IBOS FERENC ügyvezető igazgató. Tördelőszerkesztő: SZABÓ KÁROLY ♦ Nyomdai előállítás: Magyar Közlöny Lap- és Könyvkiadó Kft., Lajosmizse (www.mhk.hu). Felelős vezető: MAJLÁTH ZSOLT ügyvezető igazgató ♦ Keretes hirdetések felvétele: 06/30-378-0708, [hegyvidekhirdetes@t-online.hu](mailto:hegyvidekhirdetes@t-online.hu). Apróhirdetés-felvétel: 356-3446, 355-2494. Apróhirdetéseinket továbbra is a szerkesztőségben várjuk! ♦ Terjesztő: Jetpress Kft. (www.presslog.hu, telefon: 3360-435) ♦ Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem őrünk meg és nem küldünk vissza! ♦